

# Vorwort

Anzeige



## Vegetarisch im Trend

Liebe Leserinnen und Leser,

überall gibt es Trends – in der Mode, im Sport, im Einrichtungsstil, aber auch im Kochen. Welche Küche gerade besonders angesagt ist, kann man gut an den zu diesem Thema neu erscheinenden Kochbüchern ablesen. Immerhin bringen die Buchverlage zwei Mal im Jahr Novitäten auf den Markt. Momentan gibt es wieder sehr viele neue vegetarische Kochbücher. Fleischlos zu kochen ist also derzeit absolut beliebt. Das freut uns natürlich und macht sich auch bemerkbar an den weiter gestiegenen Verkaufszahlen unseres Magazins. Dieser Trend darf sich sehr gerne zu einem Dauer-Hoch auswachsen. Denn auch ethisch gesehen bedeutet jedes Schnitzel weniger auf dem Teller weniger Tierleid und Terausbeutung.

In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen wieder zahlreiche köstliche Rezepte. **Ab Seite 11** reisen wir passend zur Urlaubszeit zuerst ans Mittelmeer. Los geht es mit einem **griechischen Menü**. Darin hat sich allerhand frisches Gemüse versteckt – ganz so wie es die Griechen lieben. Dazu darf auf keinen Fall Olivenöl fehlen. Nehmen Sie am besten kretisches Öl, denn von der Sonneninsel sollen einige der besten Öle stammen. Wir stellen auf **Seite 26** ein entsprechendes **Bio-Olivenprojekt** vor.

Immer wieder kam von unseren LeserInnen der Wunsch nach **vollwertigen vegetarischen Gerichten**. Dieser Bitte kommen wir gerne nach und haben raffinierte Kreationen erdacht, die wir **ab Seite 18** vorstellen. Und für alle, die eine Feier planen und Gäste einladen wollen, gibt es **ab Seite 28** tolle Ideen für **Vorspeisen** oder fürs **Buffet**.

Einen wunderbaren Sommer wünscht Ihnen herzlichst

*Heide Körner*



45

Leserrezept des Monats



36

Leckere Blumenkohlgerichte



18  
Vollwertküche



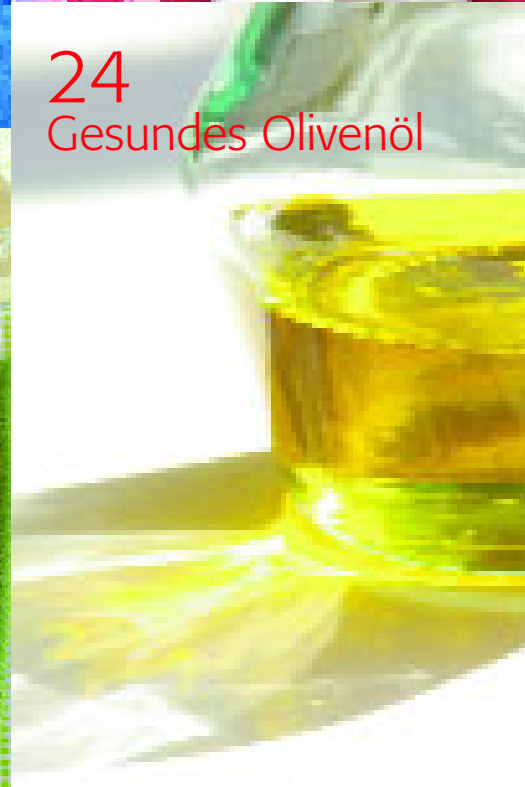
28  
Antipasti & Co.



10  
Menü



44  
Herzhaftes  
mit Obst



24  
Gesundes Olivenöl

# Inhalt

## Essen und Genießen

### 10 Menü des Monats

Griechische Küche für Genießer

### 18 Voller Wert!

Neue und zeitgemäße Vollwertrezepte · Kochkurs für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

### 28 Raffinierte Snacks

Antipasti & Co. für den kleinen Hunger

### 36 Helles Köpfchen

Pfiffige Rezepte mit Blumenkohl

### 44 Herzhaft & fruchtig

Pikante Gerichte mit Obst

### 56 In Schale

Kalte Suppen mit köstlichem Sommerobst

## Gesundheit und Ernährung

### 24 Olivenöl – das flüssige Gold

Wissenswertes rund um das gesunde Öl · Tipps & Infos zu Güte und Geschmack · Bio-Öl von Kreta: Bericht über „Das Gold der Insel der Götter“

### 32 Bausteine für die Gesundheit

Acht wichtige Nährstoffe und woher Vegetarier sie bekommen

### 40 Öko-Biere

Kühl, spritzig, herb – der besondere Trinkgenuss im Überblick

## Aktuell

### 52 Kein Fleisch für Rex!

Vegetarische Hundeernährung

### 58 Kolumne: Die letzten Moore

Marianne Weno über die Machenschaften der Blumenerde-Industrie

## Rubriken

### 6 Tipps & Trends

### 9 Gutes in der Küche

Pfeffer – mehr als ein Gewürz

### 14 News

Neues aus Naturkostläden, Reformhaus, Supermarkt & Co.

### 16 Marktforschung

Himbeeren – zarte Versuchung

### 34 Küchenbasics

Entsafter für frischen Obst- oder Gemüsesaft

### 35 Impressum

### 39 Küchennews

### 43 Wellness & Kosmetik

### 49 Gewinnspiel:

Salat-Sets von Emsa zu gewinnen

### 54 Leserforum

### 60 Buchtipps

### 62 Tierseite:

Botox – Tierqual für die Schönheit

### 66 Rezeptverzeichnis

### 67 Vorschau & Herstellerverzeichnis



WALA Heilmittel GmbH

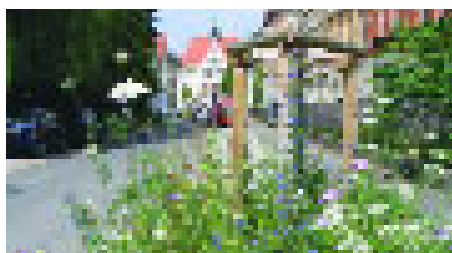
## Heilen mit Pflanzenwirkstoffen

### Homöopathie wird immer beliebter

Die Homöopathie wird in Deutschland immer beliebter. Das ist das Ergebnis einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im Auftrag des Unternehmens Biologische Heilmittel Heel. Befragt wurden 1000 Bundesbürger über Wissen und Einstellungen zur Homöopathie. Für etwa 75 Prozent der Deutschen ist Homöopathie ein fester Begriff. Das sind gegenüber 1996 zehn Prozentpunkte mehr. Und jeder Fünfte vertraue demzufolge dieser Therapieform voll und ganz. Vor allem Frauen – etwa 80 Prozent – seien mit dieser Methode vertraut. Bei den Männern sind es immerhin 67 Prozent. *Mehr Infos unter [www.dzy.de](http://www.dzy.de)*



**BUNDESHAUPTSTADT  
... NATURSCHUTZ**



## Bundeshauptstadt im Naturschutz gesucht

### Welche ist die vorbildlichste Stadt?

Der Wettbewerb „Bundeshauptstadt im Naturschutz“ ist in vollem Gange. Unter der Schirmherrschaft von Bundesumweltminister Sigmar Gabriel erhalten Städte und Gemeinden die Möglichkeit, bei dem Wettbewerb eigene herausragende Leistungen im Naturschutz zu präsentieren. Belohnt werden gute Ideen, Aktionen und beispielhafte Projekte. Noch bis zum 30. Juni 2007 können Kommunen ihr Naturschutz-Profil bei der Deutsche Umwelthilfe e.V. (DUH) einreichen. Nach Abschluss des Wettbewerbs werden vorbildliche Konzepte in einer Broschüre dokumentiert und bekanntgemacht, um andere zur Nachahmung zu motivieren. Neben dem Bundesamt für Naturschutz und dem Bundesumweltministerium unterstützen diesen Wettbewerb acht weitere Organisationen. *Informationen unter [www.naturschutzkommune.de](http://www.naturschutzkommune.de) und bei Deutsche Umwelthilfe (Robert Spreiter, Tel.: 0 77 32/99 95 30).*



## Milder Winter sorgt für Zeckenplage

### Vorsicht Zecken!

Durch den milden Winter steigt in diesem Jahr die Zecken-Gefahr. Grund: Die eigentlich „kalte“ Jahreszeit war weitestgehend frostfrei, wodurch viel mehr Zecken als üblich überlebt haben. Besonders schlimm ist, dass sich durch Zeckenbisse die Krankheit Borreliose verbreitet, die sich allerdings noch mit Antibiotika behandeln lässt. Schlimmer ist, dass die kleinen Blutsauger auch die Frühsommerenzephalitis (FSME) verbreiten, die Rückenmark und Hirnhaut sichtlich schädigt. Nach Erkenntnissen des Jenaer Wissenschaftlers Professor Jochen Süss breiten sich infizierte Zecken immer weiter nach Norden aus. Nach Angaben von Süss erkrankten an der von Viren verursachten FSME im vorigen Jahr 541 Menschen in Deutschland. Die Rate nehme seit Jahren zu. Als einzig sichere Präventionsmöglichkeit gilt eine vorbeugende Schutzimpfung.

*Infos unter [www.zecken.de](http://www.zecken.de)*



Foto: DAK/ van den Berg

Nachwuchsmediziner  
werden rar.

## Hälfte aller Ärzte über 50

### Drohende Überalterung

Die deutschen Ärzte werden immer älter. Mehr als die Hälfte aller niedergelassenen Mediziner (55,9 Prozent) hat im letzten Jahr das Alter von 50 Jahren überschritten. Dies geht aus aktuellen Statistiken der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) hervor. Am ältesten seien demzufolge Allgemeinärzte (59 Prozent über 50), Nervenärzte (60,4 Prozent), Chirurgen (61,3 Prozent) und die ärztlichen Psychotherapeuten (63,8 Prozent). Das Problem sei laut Dr. Andreas Köhler, Vorstandsvorsitzender der KBV, dass Nachwuchsmediziner fehlten. Während das Durchschnittsalter der Niedergelassenen seit Jahren stetig zunimmt, schrumpft der Anteil der unter 35-jährigen Ärzte weiter. 2006 lag er nur bei 0,6 Prozent. „Es gibt zwar in Deutschland genug Medizinstudenten. Wir müssen diesen aber Anreize bieten, die die Arbeit in der Arztpraxis wieder attraktiver machen. Die Flexibilisierung des Vertragsarztrechts ist der erste Schritt in diese Richtung. Noch wichtiger aber ist, dass sich die Vergütungssituation in der ambulanten Versorgung verbessert“, so Köhler weiter.



# Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta

Anzeige



Foto: Steve Lee / PETA

## Artischocken-Risotto

**Für 5 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 1 Std.**

**Pro Portion: ca. 208 kcal/ 873 kJ, 6 g EW, 6 g F, 30 g KH, 7 g Ballastst.**

6 große Artischocken	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
etwas Zitronensaft	2 Schalotten
2 EL Olivenöl	2 Tassen Reis
1 Zwiebel	<b>Außerdem</b>
1 Möhre	1 EL Zitronenschale
1 Selleriestange	1 EL fein geschnittener Basilikum
2-3 Knoblauchzehen	zum Garnieren
1/2 Tasse Weißwein	
Meersalz	

**1.** Artischocke bis auf die Herzen zurückschneiden. Die "fasrigen" Teile oberhalb des Herzstücks ausschneiden und entfernen. Artischockenstämme schälen. Artischockenherzen und -stämme in einen Topf geben. Etwas Wasser mit Zitronensaft mischen und Artischocken damit bedecken.

**2.** Zwiebel abziehen und klein hacken. Möhre und Sellerie putzen und klein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Möhre und Sellerie zugeben und glasig dünsten. 2 Knoblauchzehen abziehen, dazupressen und 1 Min. schnell und leicht anbraten. Wein und Artischocken dazugeben und aufkochen. Temperatur verringern und so lange köcheln, bis die Artischocken gar sind. Artischocken entfernen, übrige Zutaten abseihen. Artischocken und Kochsud aufheben.

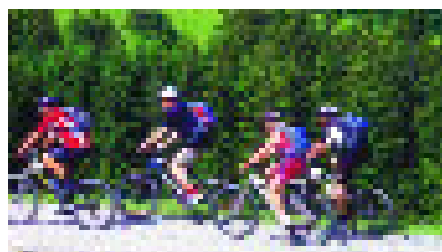
**3.** Schalotten und restliche Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. In restlichem Olivenöl anbraten. Reis zugeben und glasig anbraten. 1/4 Tasse des Artischocken-Wassers zugeben. Kochen und dabei ständig umrühren, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen wurde. Weiterkochen und jeweils 1/4 Tasse des Artischocken-Wassers zugeben, bis das Risotto bissfest ist.

**4.** Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Artischockenwürfel unterrühren. In Tellern angerichtet und nach Wunsch mit Zitronenschale und Basilikum garniert servieren.

### Tipp

Verwenden Sie zum Abmessen der Zutaten eine Tasse mit 250 ml Volumen.

**Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter [www.peta.de](http://www.peta.de).**



## Europäischer Tag des Fahrrads

### Rund ums Rad

Am 3. Juni 2007 findet der „Europäische Tag des Fahrrads“ statt. In Deutschland gibt es dazu in zahlreichen Gemeinden spannende Aktionen „pro Drahtesel“. Dieser Tag ist den rund 60 Millionen Fahrrädern in den deutschen Haushalten gewidmet. Vorab findet vom 20. bis 24.6.2007 das Intersport Gipfeltreffen statt, das vor allem das Herz der deutschen Mountainbike-Fans höher schlagen lässt. Der große Outdoor-Test-Event in Fischen im Allgäu hat sich zum beliebtesten Szene-Event für Radfahrer entwickelt. Hier können die neuesten Mountainbike-Modelle getestet, an besonderen Touren sowie an einer Mountainbike-Technikschulung teilgenommen werden. Abends gibt es ein großes Treffen im Basislager Fischen zu Dia-Vorträgen, Material-Workshops oder einfach zum gemeinsamen Feiern bei der Open-Air-Party. Für das Treffen gibt es noch freie Unterkünfte. Infos unter [www.fischen.de](http://www.fischen.de), Anmeldung zum Gipfeltreffen per E-Mail: [gipfeltreffen@intersport.de](mailto:gipfeltreffen@intersport.de).

## DER VEBU INFORMIERT

### Vegan leben – praktisch

Veganismus ist eine ethisch begründete Einstellung und Lebensweise, welche den Konsum tierischer Produkte aus prinzipiellen Gründen ablehnt. Menschen, die sich gesund vegan ernähren wollen, können am 15. September in Hamburg und am 27. Oktober in München (jeweils 12 bis 17 Uhr) an dem Praxisseminar „Vegan leben – praktisch“ teilnehmen. Dort gibt es viele Informationen und allerlei Nützliches rund ums Thema wie neue Produkte, Bezugsquellen, Kontakte, Rezepte, Buch- und Internettipps. Besonderes Augenmerk liegt auf den gesundheitlichen Aspekten einer veganen Ernährung. Zudem wird den Teilnehmern ein sozialwissenschaftlicher Überblick über vegan lebende Menschen in Deutschland geboten. Und auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz: leckere vegane Snacks warten auf die Teilnehmer. Die Seminarleiter sind Angela Grube (Autorin des Buches „Vegane Lebensstile“) und Biane Ronken. Infos, Preise und Anmeldung: VEBU, Blumenstr.3, 30159 Hannover  
**VEBU: Tel.: 0 5 11/ 3 63 20 50 (Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr)**  
[www.vebu.de](http://www.vebu.de)



Vegetarier-Bund  
Deutschlands e.V.

## Neues Bio-Sortiment im Reformhaus



### Gute Qualität für wenig Geld

Die Kunden freut es: Auch im Reformhaus ist jetzt ein umfangreiches Bio-Sortiment mit Dauer-Niedrigpreisen im Angebot. Wir wollten wissen, was es mit der neuen Marke „Bio.Täglich.Günstig.“ auf sich hat und haben dazu Anja Felske von neuform international befragt.

#### VF: Seit wann gibt es das Sortiment und wie viele Produkte umfasst es?

A. Felske: Mit dem Aufbau des Biolebensmittel-Grundsortimentes wurde Ende des Jahres 2006 begonnen. Es umfasst derzeit die Produktgruppen Tee, Brotaufstriche (süß), Reis, Nudeln, Mehle & Backmischungen und Rohrzucker mit insgesamt ca. 35 Produkten für den täglichen Bedarf. Das Sortiment wird momentan erweitert.

#### VF: Um wieviel Prozent niedriger sind im Durchschnitt die Preise im Vergleich zum normalen Sortiment?

A. Felske: Dies ist von Produktgruppe zu Produktgruppe unterschiedlich und lässt sich daher nicht direkt in Prozent ausdrücken. Die Preise entsprechen denen, wie sie die Kunden aus dem Bio Supermarkt und Drogeriemarkt gewohnt sind.

#### VF: Kann der Kunde trotz der niedrigeren Preise immer noch auf die hohe Qualität von Reformhausprodukten vertrauen?

A. Felske: Der Kunde erhält natürlich auch trotz niedrigerer Preise ein Sortiment, das den strengen Reformhaus-Qualitätsrichtlinien entspricht. Aber anders als bei den bestehenden Premium Produkten wird auf eine Bio Standardqualität bezüglich Größe, Aussehen, Verpackung usw. zurückgegriffen, was die günstigere Preisstellung möglich macht. Auch die Auswahl an Spezialitäten ist deutlich geringer.

#### VF: Wie reagieren die Kunden?

A. Felske: Das Sortiment wird von den Kunden, als Alternative zum Kauf im Naturkostgeschäft, Bio Supermarkt oder Drogeriemarkt, sehr positiv angenommen. Dies äußert sich in den stetig steigenden Absatzzahlen.



## Gedächtnis auf Trab

### Duft im Tiefschlaf macht clever

Düfte helfen, Erinnerungen im Schlaf zu stärken. Forscher der Universitäten Lübeck und Hamburg fanden heraus, dass sich Menschen, die während des Tiefschlafs Gerüche wahrnehmen, besser an Gelerntes erinnern als ohne Duftstimulation. Sie bestätigten damit, dass während der Tiefschlafphase Erinnerungen der vorausgegangenen Tage im Gehirn unbewusst hervorgerufen und so im Gedächtnis verankert werden. Sie testeten dafür 18 Versuchspersonen und untersuchten, wie gut sich diese Kartenpaare eines Memory-Spiels merken konnten. Diejenigen, die während des Schlafes Rosenduft ausgesetzt waren, konnten sich an 97 Prozent der Bilder erinnern. Im Gegensatz erinnerten sich diejenigen, welche die Nacht ohne Duft verbrachten, nur an 86 Prozent. Im Wachzustand habe der Duft allerdings keinen Einfluss auf das Gedächtnis. Über ihre Arbeit berichten Björn Rasch und seine Kollegen in der Fachzeitschrift „Science“ (Bd. 315, S. 1426).

## FÜR SIE ENTDECKT

### Schokoträume

Wie Alice im Wunderland wird man sich fühlen, wenn man im Herbst diesen Jahres in das neue Schokoladentheater der Zotter Schokoladen eintaucht. Im österreichischen Riegersburg erwartet eine Schokoladenexpedition, die neben Gaumenköstlichkeiten jede Menge Hintergrundwissen zur Schokolade preisgibt. Zotter ist vor allem für seine ungewöhnlichen Schokoladen bekannt. Neben Banane Curry, Rose + Basilikum sowie Weißer Nougat mit roten Nüssen stehen noch 147 weitere Schokoladenschöpfungen zur Wahl. Ob handgeschöpfte Schokolade, handgeschöpfte Trinkschokolade oder gerollte Knabbereien – die Spezialitäten von Zotter gibt es im Internet unter [www.zotter.at](http://www.zotter.at) oder im ausgesuchten Fachhandel, wie z. B. im Xocoatl in Wiesbaden.



## Kinderbewegungspyramide des aid

### Bewegung macht schlau

Dass Bewegung Lernprozesse fördert, zeigen neue wissenschaftliche Ergebnisse. Jedes Kind sollte daher 2 Stunden am Tag körperlich aktiv sein. Im Bundesdurchschnitt sind es jedoch gerade einmal 53 Minuten pro Tag. Das ist zu wenig, darin sind sich Fachleute einig. Doch wie viel und welche Art von Bewegung braucht ein Kind, um sich gesund zu entwickeln? Aufschluss darüber gibt die Kinder-Bewegungspyramide des aid infodienstes. Sie zeigt anschaulich, wie Kinder aktiver werden können. Das einfache Konzept wird auf der Internetseite [www.aid.de](http://www.aid.de) genau vorgestellt. Dort gibt es viele Ideen und Anregungen, wie Kinder ihren Alltag aktiver gestalten können. Daneben gibt es Downloads mit Spielideen, einem Arbeitsblatt, einem bewegten Tagesablauf sowie jede Menge Hintergrundinformationen. aid



## Pfeffer

# Mehr als ein Gewürz

Pfeffer ist der Gegenpart vom Salz und aus keiner Küche wegzudenken. Dass die kleinen Beeren noch mehr zu bieten haben als ihre Schärfe, erfahren Sie hier.

### Scharfe Beeren

Pfeffer wurde schon in der Antike mit Karawanen aus Indien in den Mittelmeerraum transportiert und als kostbares Gut gehandelt. Man wog ihn zeitweise sogar mit Gold auf. Er galt als wertvolles Gewürz, Konservierungs- und Heilmittel. Heute ist Pfeffer das weltweit am meisten verwendete Gewürz. Beim Pfeffer handelt es sich um eine tropische Kletterpflanze. Klein und fast unscheinbar sind ihre Früchte, die bereits beim Verzehr geringer Mengen eine brennende Schärfe im Mund erzeugen. Die scharfen Beeren bereichern nahezu alle Arten von Speisen – von herzhaft bis süß.

### Das geht durch den Magen

Sein typisches Aroma verdankt der Pfeffer verschiedenen ätherischen Ölen, Fermenten und Harzen. Verantwortlich für den brennenden Geschmack ist das Alkaloid Piperin. Seine Schärfe regt die Bildung von Speichel und Magensaft an und sorgt gleichzeitig für Appetit und eine gute Verdauung. Zudem wirken die kleinen Früchte antibakteriell. Die Scharfmacher sollen bei Blähungen und Durchfall helfen und außerdem Lebensmittel und Speisen vor dem Verderben schützen.

### Info

Die Gewürze Rosa Pfeffer, Cayennepfeffer, Nelkenpfeffer und Zitronenpfeffer tragen zwar den Namen, gehören botanisch gesehen aber nicht zum echten Pfeffer.

### Tolle Scharfmacher

Weißes und Schwarzes Pfeffer in Bio-Qualität gibt's im Reformhaus von Gewürzmühle Brecht.



Grüner Pfeffer verfeinert Soßen oder exotische Cremes. Erhältlich z. B. unter [www.gourmondo.de](http://www.gourmondo.de)

## Brotsalat mit Rosenkohl und Pfeffer-Vinaigrette

**4 Personen, ca. 40 Min.**

300 g herzhaftes Bauernbrot · 30 g Pinienkerne · 750 g Rosenkohl · Salz · 250 g Kirschtomaten · 2 Btl. italienische Salatkräuter, z. B. von Knorr · 3 EL Olivenöl · 1/4 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer · 40 g getrocknete Tomaten



**1.** Brot in mundgerechte Würfel schneiden und auf einem Backblech verteilen. Brotwürfel unter dem Backofengrill 4-6 Min. knusprig rösten, anschließend abkühlen lassen.

**2.** Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser je nach Größe ca. 10-15 Min. bissfest garen. Rosenkohl in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und halbieren. Kirschtomaten waschen, halbieren oder vierteln.

**3.** Für das Dressing Salatkräuter mit 100 ml Wasser, Olivenöl und Pfeffer verrühren. Getrocknete Tomaten klein schneiden und unterrühren. Rosenkohl und Brotwürfel unter die Pfeffer-Vinaigrette heben und einige Min. durchziehen lassen. Mit Pinienkernen und grobem Pfeffer bestreut servieren.

## Pfeffersorten im Überblick

### Grüner Pfeffer

- besteht aus unreifen Beeren, die nach der Ernte unter hohen Temperaturen getrocknet oder in eine salzige oder saure Lake eingelegt werden
- im Geschmack frisch und weniger scharf als schwarzer und weißer Pfeffer
- harmonisiert mit Ingwer, Zitronengras sowie Zimt

### Schwarzer Pfeffer

- wird aus unreifen Früchten gewonnen und einem natürlichen Fermentationsprozess ausgesetzt
- im Geschmack kräftig, aromatisch
- verliert gemahlen schnell sein Aroma

### Weißer Pfeffer

- hierbei handelt es sich um reife, kurz vor der Rotfärbung stehende Beeren
- die weißen Körner sind glatter und kleiner als die schwarzen
- im Geschmack etwas schärfer als schwarzer Pfeffer, hat auch ein anderes Aroma
- eignet sich für helle Soßen

### Tipp

Kaufen Sie Bio- oder Reformhausware! Eine Begasung mit gesundheitlich bedenklichen Stoffen oder eine Bestrahlung ist nicht erlaubt.

# Urlaubsgrüße aus der Ägäis

Türkisfarbenes Wasser, eine kleine geschwungene Sandbucht und eine Taverne mit bunten Sonnenschirmen – solche idyllischen Plätzchen lassen sich beispielsweise auf griechischen Inseln finden. Was es dort zu essen gibt, zeigen wir hier und machen damit sicher Appetit auf den bevorstehenden Sommerurlaub.



Alle Fotos: Tanja Pfiem; Rezepte und Foodstyling: Campus Culinaris; Geschirr: Ritzenhoff & Breker; Besteck: WMF; Weinglas: Loenardo

## Vorspeise

### Auberginen-Zucchini-Türmchen an Tomaten-Schafskäsesalat mit frischem Basilikum

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 434 kcal/ 1813 kJ, 14 g EW, 36 g F, 9 g KH, 4 g Ballastst.**

je 2 kl. Auberginen und Zucchini  
2 Strauchtomaten  
6 EL Olivenöl  
je 2 Zweige frischer Rosmarin und Thymian, gehackt  
250 g Cherrytomaten  
250 g Schafskäse  
2 EL Balsamico  
1 Bd. frisches Basilikum, gehackt  
Salz, schwarzer Pfeffer, Rohrohrzucker

**1.** Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl in Pfanne erhitzen und Gemüse zusammen mit gehackten Kräutern vorsichtig von beiden Seiten anbraten. Gemüse soll noch Biss haben und nicht zu dunkel sein. Anschließend mit Küchenkrepp abtupfen. Gemüsescheiben auf vier Tellern zu Türmchen stapeln.

**2.** Cherrytomaten putzen, waschen und vierteln. Feta klein würfeln. Beides vorsichtig vermischen und mit restlichem Öl, Essig, Basilikum sowie Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat zu den Türmchen auf die Teller portionieren und servieren.

## Tipp

Servieren Sie dazu Fladenbrot, das besonders knusprig schmeckt, wenn Sie es kurz bei hoher Hitze im Backofen aufbacken.

Übriggebliebener Schafskäse kann mit der Sahne glattgerührt werden und oben auf die Türmchen gespritzt werden.



## Hauptspeise

### Gemüse-Moussaka

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min. + 45 Min.

**Backzeit**

**Pro Portion:** ca. 603 kcal/ 2523 kJ, 28 g EW, 39 g F, 30 g KH, 5 g Ballastst.

**Für 4 Personen**

400 g fest kochende Kartoffeln, gegart  
200 g vegetarisches Gyros, z. B. von Topas (Naturkostladen)  
je 100 g rote Paprika, Zucchini und Tomate  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
frischer Thymian und Oregano, gehackt  
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat  
4 Eier

250 g Sahne  
150 g Ziegenkäserolle  
1 Bd. Minze  
200 g griechischer Joghurt (10 %)

**1.** Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika, Zucchini und Tomaten putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zuerst Gyros zufügen und anbraten. Kartoffeln und Gemüse zugeben und ebenfalls anbraten. Mischung kräftig mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

**2.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vor-

heizen. Eier trennen. Eigelbe mit Sahne verquirlen und unter die Kartoffel-Gemüse-Mischung geben. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben.

**3.** Mischung in eine große Auflaufform oder 4 Portionsförmchen füllen. Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden und Auflauf damit belegen. Im Backofen für 45 Min. überbacken.

**4.** Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter das Joghurt mischen und mit wenig Salz abschmecken. Joghurt zusammen mit der Moussaka servieren.





## Dessert

### Strudelteigflöten mit Aprikosen-Quarkfüllung und Akazienhonig

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 30 Min.**

**Teigruhe + 15 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 547 kcal/ 2291 kJ, 18 g EW, 21 g F, 64 g KH, 4 g Ballastst.**

#### Teig

250 g Mehl

20 g flüssige Butter

1 Ei

#### Füllung

200 g Magerquark

100 g getrocknete Aprikosen

1 Ei

1 EL Akazienhonig

#### Außerdem

60 g flüssige Butter

Akazienhonig

Backpapier

**1.** Mehl, 1 Tasse lauwarmes Wasser, Butter und Ei zu einem glatten Teig verarbeiten und unter einer warmen Keramik- oder Porzellanschüssel ca. 30 Min. ruhen lassen.

**2.** In der Zwischenzeit für die Füllung Quark mit fein gewürfelte Aprikosen und Ei vermischen und mit Akazienhonig nachsüßen.

**3.** Teig noch einmal glatt kneten und auf einem bemehlten Tuch ganz dünn ausrollen. Teig mit Butter bestreichen und mit den Handrücken vorsichtig noch breiter ziehen,

so das man fast durchsehen kann.

**4.** Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Gezogenen Teig in ca. 10 cm breite Streifen teilen und darauf die Quarkmasse als schmale Linie aufbringen. Vorsichtig längs einrollen und die Enden mit einer Gabel fest zusammendrücken, um ein Aufplatzen zu verhindern.

**5.** Strudelrollen noch einmal kräftig mit Butter bestreichen, um Austrocknen zu verhindern. Für ca. 15 Min. im Ofen backen. Nach dem Backen direkt mit etwas Akazienhonig überziehen und diesen zusätzlich als Dip servieren.

## Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

**Kontakt:** Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, [www.campus-culinaris.de](http://www.campus-culinaris.de)







**NEU im Naturkostladen**



## Bunte Bohnen

Mit den neuen „Marmorbohnen“ von Davert kommt Farbe auf den Tisch. Die seltene Hülsenfrucht-Spezialität überrascht durch ihr schönes Muster, das auch beim Kochen erhalten bleibt. Die Bohnen schmecken würzig-aromatisch und haben einen cremigen Kern. Sie sind ideal für dekorative Salate und Antipasti. 500-g-Packung für 2,49 €.

## Trinkgenuss aus der Schweiz

Von der Schweizer Firma Soyana gibt es neben einer breiten Auswahl an Reis- und Sojadrinks die „Swiss Cereal Drinks“ aus verschiedenen Getreidesorten. Im Sortiment enthalten sind unter anderem der mild-aromatische „Hirse“-Drink, die nussige Variante „Hafer Sesam“ oder „Chocomalt Dinkel“, ein cremiger Genuss für Schokofans. Alle Sorten sind rein pflanzlich und enthalten keinen Zucker. Ihre milde Süße bekommen die Drinks durch den schonenden Aufschluss des Getreides. Dadurch sind sie leicht bekömmlich und liefern viel Energie. Produkte erhältlich ab 1,19 €.



## Zum Schlemmen

Landkrone hat ab sofort drei Bio-Salate auf Sojabasis im Sortiment. Die Variante „Indisch“ schmeckt fruchtig-mild und ist mit Ananas, Erbsen und Curry verfeinert. Sie passt gut zu Reis und Kartoffeln. Prima geeignet für Grillparties sind die pikant-würzigen Sorten „Ungarisch“ mit Paprika und Gurken und „Griechisch“ mit aromatischen Oliven. Beide schmecken als Beilage zu Baguette, Folienkartoffel und Co. 200-g-Glas für 2,79 €.



**NEU im Reformhaus**



## Energie aus der Natur

Schoenenberger hat sein Sortiment an Heilpflanzensäften durch „Naturreinen Fruchtsaft Kaktusfeige“ erweitert. Für den schillernd roten Saft wird die Kaktusfeige besonders schonend gepresst, um alle wertvollen Inhaltsstoffe zu schützen. Die kostbare Frucht ist prall voll mit Antioxidanzien,

Mineralstoffen, leicht verwertbaren Zuckern und Aminosäuren. Dadurch ist der leckere Saft mit dem melonenartigen, feinsäuerlichen Geschmack besonders gut geeignet für Belastungsphasen wie Sport, Stress oder Genesung. 200-ml-Flasche für 6,77 €.

## Für Naschkatzen

Ohne Zimtzucker sind Milchreis, Grießbrei und Pfannkuchen nur halb so lecker. Gut dass es jetzt zwei neue Zimtspezialitäten von der Gewürzmühle Brecht gibt. „Sri Zimka“ heißt der Klassiker aus natürlichem Rohrzucker und fein gemahlenem Ceylonzimt. Mit dem Namen „Shoki Zimka“ lockt eine Variante, die mit Kakao und Bourbon-Vanille verfeinert ist. Beide Produkte enthalten cumarinarmen Zimt und sind in einer praktischen Streudose mit Mini-Rezeptheft erhältlich. 200-g-Streudose für 4,00 €.



## Glutenfrei genießen

Aus der Minderleinsmühle kommen jetzt zwei neue Produkte für die glutenfreie Ernährung: „Omega-3-Brot“ und „Vollkornbrot“ in Scheiben. Die Backwaren sind lange haltbar, enthalten keinen Eizusatz und sind frei von Weizenstärke. Im „Omega-3-Brot“ stecken viele Walnüsse, die ihm einen nussig-milden Geschmack verleihen und reichlich herzgesunde Omega-3-Fettsäuren liefern. Das „Vollkornbrot“ schmeckt durch Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam kräftig und kernig. Beide Brote sind frisch getoastet besonders lecker. 400-g-Packung für 3,49 €.



**NEU** in Supermarkt & Co.



### **Immer zur Hand**

Den praktischen Spritzer Zitrone aus der gelben Plastikflasche gibt es jetzt auch in Bioqualität. Das neue „Bio-Citrovin“ enthält nur Zitronensaft aus ökologischem Anbau und darf deshalb das Bio-Siegel tragen. Es vereint die Säurekraft von zwölf Zitronen, ist leicht zu dosieren und lange haltbar. Die handliche Zitrone ist parat, wo ein Hauch Säure nicht fehlen darf: in Salatsoßen, Marinaden, Kuchen, Gebäck, Obstsalat, Limonade, Tee und Cocktails. 200-ml-Flasche für 0,59 €.

### **Früchte wie Seide**

Seidig-zarte Konsistenz, die im Mund zerfließt – besser kann man die Eigenschaften eines „Smoothies“ gar nicht beschreiben. Die leckere Fruchtportion zum Trinken gibt es jetzt von Del Monte in den drei Sorten „Ananas-Mango“, „Mango-Passionsfrucht“ und „Waldfrucht“. Alle Smoothies enthalten pure Frucht ohne Zuckerzusatz, Bindemittel oder Konservierungsstoffe. Die Drinks liefern viele Vitamine und sind der ideale Snack für zwischendurch. 330-ml-Flasche für 1,69 €.



### **Schnelle Mahlzeit**

Manchmal muss es einfach schnell gehen. Wer trotzdem nicht auf eine gesunde Gemüsemahlzeit verzichten möchte, hat mit dem Sortiment „LeckerSchnell“ von Bonduelle die Qual der Wahl. Ganz neu sind die Sorten „Erbsen in Sauce Béchamel“, „Erbsen & Möhrchen in Sauce Hollandaise“ und „Mais & Erbsen in milder Käsesauce“. Sie passen gut zu Kartoffeln, Nudeln und Reis. Im Sortiment enthalten sind außerdem „Chili-Gemüse feurig-scharf“ und „Linsen Gärtnerin Art“. Alle Produkte sind fix und fertig zubereitet und müssen nur noch erhitzt werden. 400-ml-Packung für 1,19 €.



**Himbeeren**

# Zarte Versuchung

Wie ein kleiner, leuchtend roter Lampion hängt sie jetzt wieder am Strauch und wartet nur darauf, gepflückt zu werden: die Himbeere. Kaum eine Frucht ist so zart und sensibel wie diese. Gehen Sie behutsam mit der anmutigen Schönen um, dann werden Sie die meiste Freude mit ihr haben.



Der Legende nach wuchs die Himbeere ursprünglich auf dem griechischen Berg Ida, was ihr den wissenschaftlichen Namen „Rubus idaeus“ beschert haben soll. Bereits im Altertum war die Frucht als Heilpflanze bekannt und geschätzt. Im Mittelalter wurde sie vor allem in Klöstern kultiviert und verbreitete sich nach und nach über die gesamte Nordhalbkugel.

### Im Namen der Rose

Himbeeren gehören zu den Rosengewächsen und sind streng genommen gar keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte. Sie bestehen aus zahlreichen einzelnen Früchten, die jeweils einen kleinen Samenkern besitzen und traubenartig auf einem zapfenförmigen Fruchtboden wachsen.

### Beerenstark

Die Himbeere liefert Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen und trägt durch ihren Vitamin-C-Gehalt zur Stärkung der Abwehrkräfte bei. Mit ihren Ballaststoffen hält sie den Darm gesund und sorgt für eine gute Verdauung. Außerdem stecken in der Beere reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem so genannte Flavonoide. Diese bekämpfen im Körper schädliche freie Radikale und leisten so einen wichtigen Beitrag zum Schutz vor Krebs.

### Info

Himbeeren sind so zart und empfindlich, dass sie von Hand direkt ins Schälchen gepflückt werden. Das macht sich am Preis bemerkbar. Himbeeren gehören zu den teuersten Früchten überhaupt.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Kaufen Sie pralle, glänzend rote Früchte und vermeiden Sie lange Transportwege! Achten Sie darauf, dass die Beeren nicht weich und matschig sind. Eine gute Hilfe bei der Auswahl können Pappschälchen sein. Sind sie sauber und ohne rot gefärbte Stellen, dann sind die Himbeeren darin unversehrt.

**Lagern:** Essen Sie Himbeeren so frisch wie möglich, sie lassen sich höchstens ein bis zwei Tage lagern. Dafür die Beeren ungewaschen nebeneinander auf einen Teller legen und mit Folie abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Zubereiten:** Am besten sollten die zarten Beeren gar nicht gewaschen werden. Sind sie verschmutzt oder stammen sie aus konventionellem Anbau, können Sie die Früchte in einem Sieb kurz in lauwarmes Wasser tauchen.

**Verwenden:** Himbeeren eignen sich roh zur Zubereitung von Desserts und Salatdressings oder als Zutat im Müsli. Aus den Beeren lassen sich aber auch leckere Konfitüren oder Fruchtsoßen herstellen.

## Himbeeren 3x himmlisch lecker

Rezepte für 4 Personen bzw. ca. 5 Gläser à 250 ml



### Himbeer-Tiramisu

1 Auflaufform mit der Hälfte von **100 g Löffelbiskuits** auslegen. **2 EL Orangensaft** und **2 EL Orangenlikör** mischen und die Hälfte davon über die Biskuits träufeln. **300 g Quark** und **200 g Joghurt** mit **1/2 P. Vanillezucker** und **2 EL Zucker** verrühren. **300 g Himbeeren** zur Hälfte über die Biskuits geben und mit der Hälfte der Quarkcreme bedecken. Eine weitere Schicht Löffelbiskuits darüber legen, mit der Orangen-Likör-Mischung beträufeln und mit restlichen Himbeeren und Quark bedecken. Kühl stellen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

### Himbeer-Konfitüre mit Minze

**1 kg Himbeeren** in einem großen Topf mit **2 TL Zitronensaft** und **1 kg Gelierzucker** verrühren. Mischung zum Kochen bringen und ca. 4 Min. sprudelnd weiterkochen lassen. **8 Minzblätter** waschen, trocken schütteln, in sehr feine Streifen schneiden und unterrühren. Konfitüre sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen, fest verschließen und kopfüber hinstellen.



### Rucola-Salat mit Himbeer-Dressing

**400 g Rucola** verlesen, waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. **150 g Himbeeren**, **6 EL Balsamico** und **4 EL Erdnussöl** pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **2 Scheiben Weißbrot** entrinden, würfeln und in **2 EL Olivenöl** knusprig anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Salat mit Dressing beträufeln und mit Croûtons angerichtet servieren.





Gesund essen

# Voller Wert

In den 90er Jahren war die Vollwert-Ernährung der absolute Trend. Wir haben nun das Ernährungskonzept wieder aufgegriffen und präsentieren Ihnen zeitgemäße, leichte und leckere vollwertige Rezepte.



## Vegetarisch gleich vollwertig?

Wer vegetarisch kocht, ernährt sich nicht automatisch auch vollwertig. Denn die Vollwert-Ernährung hat feste Grundsätze für die tägliche Kost. Diese zeigen jedoch etliche Übereinstimmungen mit den Ansprüchen an eine ausgewogene vegetarische Ernährung.

Einziger Unterschied: Zwar sieht das Vollwert-Konzept Fleisch, Fisch und Eier als nicht unbedingt wichtig an für eine gesunde Ernährung, erlaubt sie jedoch grundsätzlich schon – allerdings in Maßen.

## So ernähren Sie sich vollwertig:

- Verwenden Sie möglichst gering verarbeitete Lebensmittel!
- Geben Sie pflanzlichen Lebensmitteln den Vorzug!
- Bringen Sie täglich unerhitzte Frischkost auf den Teller, etwa die Hälfte der Nahrung!
- Als besonders wertvoll gelten Vollkornprodukte, Gemüse und Obst sowie Kartoffeln, Hülsenfrüchte aber auch Milch- und Milchprodukte!
- Bereiten Sie das Essen schonend, mit wenig Fett und aus frischen Produkten zu!
- Verzichteten Sie auf Lebensmittel mit Zusatzstoffen oder gentechnisch veränderte Produkte!
- Verwenden Sie Bio-Lebensmittel, am besten aus regionaler Herkunft und der Jahreszeit entsprechend!

## Bunter Gemüse-Hirse-Wok mit Tomaten-Raita

### Gelingt leicht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 408 kcal/ 1706 kJ, 13 g EW, 13 g F, 55 g KH, 12 g Ballastst.



Schale: Villeroy & Boch; Glassteller: Leonardo

### Raita

1 Tomate  
150 ml Joghurt  
50 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer

### Wokgericht

225 g Bio-Hirse  
1 TL Currypulver  
500 ml Gemüsebrühe  
100 g Zuckerschoten  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
150 g Pilze  
je 1 rote und gelbe Paprika

3 EL Erdnussöl

1 gestr. TL Rote Currypaste  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
150 g Mungo- oder Sojasprossen  
50 g Cashewnüsse  
Zitronensaft, frisch gepresst  
2 EL Sojasoße  
1/2 TL Honig  
1 TL Koriander, gemahlen  
Salz  
Pfeffer  
1/2 Bd. glatte Petersilie

1. Für das Raita Tomate waschen, entkernen und klein schneiden. Joghurt mit Sahne und Tomatenstücken verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.
2. Hirse in einem feinen Sieb erst warm und dann kalt abspülen. Topf ohne Fettzugabe erhitzen, darin Hirse mit Currypulver kurz anrösten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und 5-10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf ausgeschalteter Herdplatte ausquellen und abkühlen lassen. Mit Gabel auflockern.
3. Gemüse putzen und waschen, Zuckerschoten schräg halbieren, Lauchzwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden, Pilze vierteln, Paprika grob würfeln. Sprossen verlesen und waschen.
4. In einem Wok Öl erhitzen. Zuckerschoten, Paprika und Lauchzwiebeln kurz andünsten. Pilze, Currypaste und Kreuzkümmel dazugeben und 2 Min. braten. Nüsse dazugeben.
5. Zitronensaft, Sojasoße, Honig und Koriander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Gemüse geben und Hirse vorsichtig unterheben. Mit fein gehackter Petersilie und Sprossen garniert und mit Tomaten-Raita servieren.





Alle Fotos: Tanja Priem; Rezepte und Foodstyling: Alison Louise Beck; Löffel: Ritzenhoff & Breker; Glasteller: Leonardo



Auflaufform: Ritzenhoff & Breker; Glasteller: Leonardo; Besteck: WMF

## Kartoffel-Spargel-Auflauf mit Parmesankruste

### Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 35 Min.**

**Backzeit**

**Pro Portion: ca. 698 kcal/ 2923 kJ, 25 g**

**EW, 37 g F, 56 g KH, 10 g Ballastst.**

1 kg grüner Spargel  
Salz  
2 TL Zucker  
800 g neue Kartoffeln  
100 g Schalotten  
60 g Butter  
40 g Vollkorn-Weizenmehl  
4 EL Weißwein  
150 ml Sahne  
1 EL Kerbel  
2 EL Petersilie  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Fett für die Form  
100 g Parmesan  
50 g Sonnenblumenkerne

1. Spargel waschen, Enden abschneiden und unteres Viertel schälen. 2 l Wasser mit Salz und Zucker aufkochen und Spargel

ca. 4 Min. darin garen. Abtropfen lassen und 400 ml Spargelwasser abmessen. Kartoffeln mit Schale gut waschen und in Salzwasser 6-8 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen und in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Schalotten darin farblos andünsten. Mehl mit einem Schneebesen einrühren und kurz anschwitzen. Spargelwasser, Wein und Sahne langsam zufügen und unter ständigem Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Kerbel und Petersilie klein hacken und unterheben. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Spargel und Kartoffeln abwechselnd in gefettete Auflaufform oder in 4 Portionsförmchen schichten. Soße darüber gießen und im Ofen 15-20 Min. garen. Parmesan reiben, mit Sonnenblumenkernen mischen, über Auflauf streuen und weitere 10-15 Min. backen.

## Marinierte Tofu- und Mangoscheiben in Kokosmilch mit Vollkorn-Wildreis

### Ein Hauch Exotik

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 2 Std. Zeit zum Marinieren**

**Pro Portion: ca. 452 kcal/ 1891 kJ, 13 g EW, 12 g F, 68 g KH, 5 g Ballastst.**

250 g Bio-Tofu  
1 unbehandelte Limette, Schale und Saft  
2 TL Sojaöl  
1 TL Ingwer, frisch gerieben  
1 EL Sojasoße  
1 TL Honig  
Salz  
250 g Vollkorn-Wildreis-Mischung  
1/2-1 rote Chilischote  
400 ml Kokosmilch  
1/2 Bd. frischer Koriander  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Sojaöl zum Braten  
2 reife Mangos



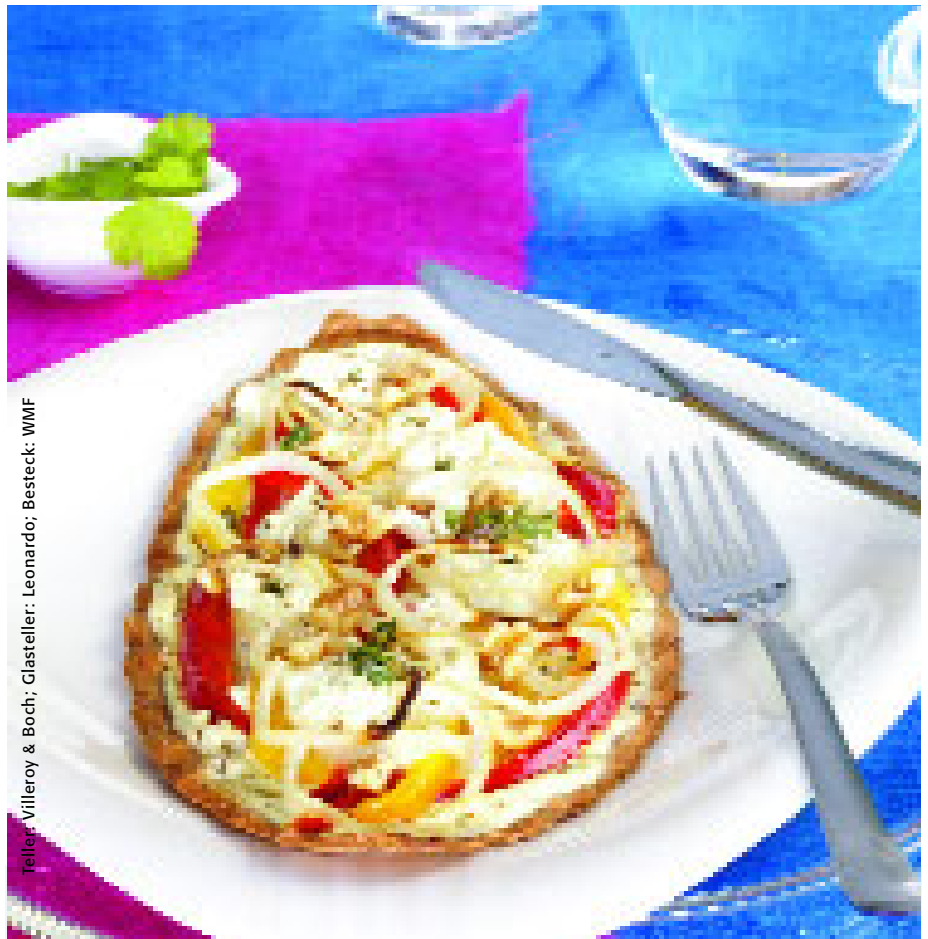
Teller: Villeroy & Boch; Glasteller: Leonardo; Besteck: WMF

**1.** Tofu abtropfen lassen und in 8 Scheiben schneiden. Limettenschale und -saft, Öl, Ingwer, Sojasoße und Honig in einer Schale mischen und Tofu darin ca. 2 Std. marinieren. Herausnehmen und Marinade aufbewahren.

**2.** Inzwischen 500 ml Wasser mit einer Prise Salz zum kochen bringen. Reis zufügen und ca. 25 Min. bei leichter Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen bis der Reis das Wasser vollständig aufgenommen hat.

**3.** Chilischote waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Kokosmilch, Chili und Marinade aufkochen und bei mittlerer Hitze etwas reduzieren. Koriander klein hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Tofuscheiben in heißem Sojaöl goldbraun braten. Mangos schälen und Fruchtfleisch in Scheiben entlang des Kerns abschneiden. Tofu- und Mangoscheiben fächerartig anrichten. Mit Soße beträufeln und mit Reis servieren



Teller: Villeroy & Boch, Gasteller: Leonardo; Besteck: WMF

## Dinkel-Flammkuchen-Schiffchen

### Schön für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 25 Min.**

**Backzeit Pro Portion: ca. 421 kcal/ 1763 kJ, 16 g EW, 20 g F, 39 g KH, 7 g Ballastst.**

220 g Vollkorn-Dinkelmehl  
 1/2 TL Salz  
 2 EL Sesamöl  
 1 Eigelb  
 1 Knoblauchzehe  
 150 g Schmand  
 einige Zweige frischer Thymian  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 Zwiebel  
 je 1 kl. rote und gelbe Paprika  
 150 g Hüttenkäse  
 30 g Walnusskerne, gehackt  
**Außerdem**  
 Backblech

alles zu einem glatten Teig verkneten.

**2.** Teig in 4 Portionen aufteilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 4 Schiffchen ausrollen. Mit Daumen und Zeigefinger den Rand etwas zusammendrücken und hochziehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**3.** Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen. Knoblauch abziehen, fein hacken und unter den Schmand rühren. Mit gehacktem Thymian sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Schiffchen gleichmäßig damit bestreichen.

**4.** Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Flammkuchen mit Gemüse und Hüttenkäse belegen. Im Backofen 20-25 Min. backen. Mit frischem Thymian und Walnüssen garniert servieren.

**1.** Mehl und Salz in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Öl, Eigelb und 100 ml Wasser dazugeben und





Teller: Villeroy &amp; Boch; Glaskeller: Leonardo; Besteck: WMF

## Pikant gefüllte Quinoa-Ecken mit Möhren in Schnittlauchsahne

### Sehr fein

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 60 Min.**

**Pro Portion: ca. 579 kcal/ 2423 kJ, 13 g EW, 37 g F, 41 g KH, 10 g Ballastst.**

#### Quinoa-Ecken

1 Knoblauchzehe  
4 Lauchzwiebeln  
1 Möhre  
25 g Butter  
125 g Quinoa  
250 ml Gemüsebrühe  
Meersalz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
2 Eier  
frischer Oregano  
40 g Vollkornsemmelbrösel zum Binden  
80 g Schafskäse  
3 EL Knoblauchöl zum Braten

#### Möhren

600 g junge Möhren mit Grün  
2 Schalotten  
25 g Butter  
150 ml Sahne  
50 ml Gemüsebrühe  
1 kl. Bd. Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

**1.** Knoblauch schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln waschen und in dünne

Scheiben schneiden. Möhre putzen, waschen und fein raspeln. Butter erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln kurz andünsten. Möhre zugeben und kurz mit anschwitzen.

**2.** Quinoa waschen, abtropfen lassen, in den Topf geben und unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mäßiger Hitze ca. 10 Min. garen. Auf ausgeschalteter Herdplatte 20 Min. abgedeckt nachquellen lassen. Abkühlen lassen, Eier und gehackten Majoran untermischen und mit Vollkornsemmelbröseln binden. Abschmecken und kurz durchziehen lassen.

**3.** Quinoamasse in 12 Portionen teilen. Schafskäse in 12 Würfel schneiden. Jeden Würfel mit Quinoamasse umhüllen und zu Bällchen formen. Im heißen Knoblauchöl rundherum goldgelb braten, dabei etwas eckig werden lassen.

**4.** Inzwischen Möhren putzen, waschen, nicht schälen und vom Grün 1 cm stehen lassen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotten abziehen, würfeln und in Butter andünsten. Sahne, Gemüsebrühe und Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis Möhren bissfest sind und Sahne sämig eingekocht ist. Klein geschnittenen Schnittlauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sofort mit Quinoabällchen servieren.

## Couscous-Salat auf jungem Spinat mit Joghurt-Minze Dip

### Erfrischend

**Zubereitungszeit: ca. 2 Std. + 6 Std. zum Durchziehen**

**Pro Portion: ca. 534 kcal/ 2233 kJ, 11 g EW, 28 g F, 53 g KH, 4 g Ballastst.**

60 g Kichererbsen  
250 g Couscous  
4 EL Olivenöl  
1/2 Gurke  
4 Tomaten  
je 1/2 Bd. Petersilie und Minze  
1 Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
100 g junger Spinat  
2 EL kalt gepresstes Walnussöl  
1 TL Obstessig  
1/2 TL Senf  
etwas Honig  
150 g Joghurt  
50 ml Sahne  
Zitronensaft

**1.** Kichererbsen für 6 Std. in 500 ml Wasser einweichen. Anschließend im Einweich-



Teller: Villeroy &amp; Boch; Glaskeller: Leonardo; Besteck: WMF

wasser 60-90 Min. weich kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.

**2.** Couscous in einer Schüssel mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen. Öl über Couscous gießen, mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

**3.** Gurke und Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und klein würfeln. Petersilie und Minze fein hacken. Kichererbsen, Gurke, Tomate und Kräuter vorsichtig unter Couscous heben. Etwas Minze beiseite stellen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Walnussöl, Essig und Senf zusammenmischen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat vorsichtig unterheben.

**5** Für den Dip, Joghurt mit Sahne mischen und mit Salz, Pfeffer und klein gehackter Minze würzen. Couscous-Salat auf einem Bett von jungem Spinat anrichten und mit Joghurt-Minze Dip servieren.

#### **Tipp**

Schneller geht's, wenn Sie Kichererbsen aus der Dose verwenden.





**Olivenöl für Genießer**

# Flüssiges Gold

Olivenöl wird auch „flüssiges Gold“ aus der Flasche genannt. Kein Wunder, peppt es doch nicht nur Salat lecker auf, sondern macht ihn auch noch richtig gesund. Was viele aber nicht wissen, auf die Güte kommt es an. Denn nur qualitativ hochwertiges Öl ist wirklich gesund und bietet besten Geschmack. Wir verraten, was es mit dem gesunden Öl auf sich hat und wie Sie edelste Tröpfchen richtig erkennen.

## Beliebt wie nie

Olivenöl gibt in der Mittelmeerküche zweifelsohne den Ton an. Besonders die Griechen lieben das edle Öl. Mit einem jährlichen Verbrauch von 20 Litern pro Kopf stehen sie weltweit an der Spitze. Und auch die Deutschen greifen immer häufiger zur Olivenölflasche. Was jedoch viele nicht wissen, beim Olivenöl verhält es sich wie mit dem Wein: Jede Sorte hat ihren eigenen Charakter, der sich durch Geruch, Farbe und Geschmack auszeichnet. Sorte, Boden und Klima bestimmen die Qualität und den Charakter. Und auch das Angebot ist genauso riesig wie beim Wein. Mehrere hundert Sorten sind auf dem Markt, vornehmlich aus Spanien, Italien und Griechenland. Vor allem Olivenöl aus Kreta, der Toskana und Ligurien gehören zu den Favoriten.



## Von der Frucht zum Öl

Etwa 1000 Jahre alt kann ein Olivenbaum werden. Zum ersten Mal trägt er Früchte im zarten Alter von vier bis zehn Jahren. Im Durchschnitt liefert ein

Baum etwa 20 Kilogramm Oliven im Jahr, was in etwa nur drei bis vier Litern Olivenöl entspricht. Olivenöl wird aus vollreifen Oliven

gewonnen. Je nach Sorte hat es eine leicht grünliche bis grün-gelbe Farbe. Ein hochwertiges Öl hat immer einen fruchtigen Geschmack, der leicht, mittel oder intensiv sein kann. Experten entdecken sogar beim Schnuppern und Probieren noch weitere zahlreiche Nuancen, die an grüne Tomaten, Artischocken, Äpfel, Kräuter, Beeren oder viele Arten von Nüssen und Mandeln erinnern.

## Qualität ist wichtig

Um Olivenöle wird ein regelrechter Kult getrieben. Jährlich finden weltweit mehrere Preisverleihungen statt, wo die edelsten Öle prämiert werden. Wie aber erkennt man ein hochwertiges Öl? Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass am Preis immer auch die Qualität zu erkennen ist. Dies stimmt nur bedingt, denn nicht jedes kostengünstige Öl ist qualitativ schlecht und ein hoher Preis ist umgekehrt noch keine Garantie für beste Qualität und Reinheit.

Am hochwertigsten und am gesündesten sind kaltgepresste extra native Öle. Denn hierfür werden nur frische Oliven mit optimalem Reifegrad verwendet. Zudem wurde das Öl nicht erhitzt. Olivenöl



Die Oliven müssen den optimalen Reifegrad erreichen.



dieser Güteklasse enthält außerdem den niedrigsten Anteil an freien Fettsäuren. Generell lässt sich sagen, je niedriger der Gehalt an freien Fettsäuren, desto besser ist die Qualität des Öles.

Kaltgepresstes Olivenöl hat meist eine dunklere und intensivere Farbe als raffiniertes, sprich erhitztes Öl. Ist es nicht gefiltert, so kann das flüssige Gold noch Trübstoffe enthalten. Für wahre Kenner muss kaltgepresstes, trübes Olivenöl im Hals etwas kratzen. Dieses Qualitätsmerkmal ist nämlich ein Hinweis dafür, dass das Öl jede Menge geschmackstragende Schwebstoffe enthält. Anders ist es dagegen bei klaren Olivenölen: Kratzen diese im Hals, ist das ein Kennzeichen für mindere Qualität. Dann nämlich sind zu viele freie Fettsäuren enthalten.

Da man aber nicht unbedingt jedes Öl im Laden durchtesten kann oder möchte, gibt es zur Hilfe auf dem Etikett gute Orientierungen. Die Güteklassen sind der wichtigste Hinweis:

• **Natives Olivenöl extra:** Ist die höchste Qualitätsstufe. Diese Öle sind in Geschmack und Geruch einwandfrei und weisen einen fruchtigen Geschmack auf. Der Säuregehalt beträgt nicht mehr als 0,8 Prozent. Zudem erfolgt die Ölgewinnung nur durch mechanische Pressung und nicht durch chemische Raffination.

• **Natives Olivenöl:** Dieses Öl verfügt ebenfalls über einen guten Geschmack, erlaubt sind aber leichte geschmackliche Abweichungen. Der Säuregehalt beträgt nicht mehr als 2 Prozent. Die Ölgewinnung erfolgt nur durch mechanische Pressung.

Öle der Güteklassen „Olivenöl“ und „Oliventresteröl“ spielen im Handel eine untergeordnete Rolle und sind nicht zu empfehlen. Auch Mindesthaltbarkeitsdatum und Produktionsland sind wichtige Kriterien. Während es für die Güteklassen „Olivenöl“ und „Oliventresteröl“ keine Ursprungsbezeichnungen gibt, möchte der Verbraucher bei nativen Olivenölen oft die Herkunft seines Öles genauer wissen. Angaben wie „abgefüllt in“ reichen da nicht aus. Denn Herkunfts- und Abfüllland müssen nicht übereinstimmen. Teilweise können auch unterschiedliche Öle aus verschiedenen Ländern gemischt werden. Deshalb sollte drauf stehen „hergestellt und abgefüllt in ...“. Dann weiß man, das Öl kommt beispielsweise nur aus Griechenland. Um ein gutes Öl zu erkennen, ist es demnach wichtig, das Etikett genau zu studieren. Eine kleine Garantie für gute Qualität ist zudem, wenn auf dem Etikett der Hersteller samt Adresse vermerkt ist.



### Qualität zählt sich aus

Ein hochwertiges Olivenöl, der besten Qualität also, ist nicht nur geschmacklich ein Erlebnis. In dem flüssigen Gold steckt

außerdem jede Menge Gesundheit. Deshalb wird es auch das „Lebenselixier des Mittelmeerraumes“ genannt. Studien zeigen, dass zum Beispiel die Inselbewohner Kretas seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs leiden als die Nordeuropäer. Grund dafür ist die traditionelle Ernährung mit sehr viel Obst und Gemüse, aber auch täglich reichlich Olivenöl.

Besonders gesund machen das Olivenöl eine Vielzahl unterschiedlicher Komponenten. Zum einen enthält das flüssige Gold von allen Ölen den höchsten Anteil an gesunden, einfach ungesättigten Fettsäuren (74 Prozent). Dadurch schützt es effektiv vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem wirkt Olivenöl cholesterinsenkend und hält den Blutzuckerspiegel konstant. Sekundäre Pflanzenstoffe und andere Inhaltsstoffe des Öles schützen die Zellen außerdem vor aggressiven Substanzen und sorgen für einen niedrigen Cholesterinspiegel. Immer mehr Ernährungsexperten raten daher zur gesunden Mittelmeerkost, in der das Olivenöl sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch eine hervorragende Rolle spielt.

### Olivenöl gegen Magengeschwüre

Neueste Untersuchungen zeigen, Olivenöl kann den Krankheitskeim *Helicobacter pylori*, der Magengeschwüre verursacht, im Zaum halten. Spanische Wissenschaftler fanden heraus, dass bestimmte biologisch aktive Substanzen im Pflanzenöl das Säurebad des Magens überdauern und die Bakterien angreifen. Besonders das in Olivenöl enthaltene Phenol Ty-EDA zeigte im Test eine antibakterielle Wirkung gegen acht verschiedene Stämme von *Helicobacter*. Einige dieser Stämme waren bereits resistent gegen Antibiotika. Schätzungen zufolge ist *Helicobacter* schon in zehn bis dreißig Prozent der Krankheitsfälle gegen Medikamente resistent. Das Bakterium kann zu Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüren und auch Magenkrebs führen. (Concepción Romero [Instituto de la Grasa, Sevilla] et al.: *Agricultural and Food Chemistry*, Bd. 55, S. 680.)

## Küchentipps

**Einkaufen:** Studieren Sie das Etikett und greifen Sie zu hochwertigen Ölen! Auch Öle mit der Aufschrift „extra vergine“ (italienisch), „virgen extra“ (spanisch) und „vierge extra“ (französisch) gehören zur Güteklasse „nativ extra“. Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum!

**Lagern:** Sauerstoff, Licht und Hitze schaden dem Öl. Lagern Sie Olivenöl immer dunkel bei etwa 10 bis 16 Grad Celsius! Bei kälteren Temperaturen wird das Öl flockig. Das ist jedoch kein Qualitätsver-

lust. Lassen Sie es einfach bei Zimmertemperatur wieder klar werden. Angebrochene Flaschen sollten Sie fest verschließen. Bereits verdorbenes Öl erkennen Sie am ranzigen Geruch und Geschmack.

**Verwenden:** Olivenöl ist ideal für Marinaden, Salatsoßen, eignet sich aber auch zum schonenden Braten und Schmoren sowie zum Dünsten. Das Öl darf höchstens auf 170 °C erhitzt werden, denn bei höheren Temperaturen bilden sich ungesunde Transfette.

far

## Kretisches Olivenöl

# Der Tradition verbunden



Die Messara-Ebene auf Kreta

Zu den Favoriten unter den Olivenölen gehören jene von Kreta. Sie sind mit die edelsten und gesündesten Öle, die es am Markt gibt. Kein Wunder, werden sie doch mit größter Sorgfalt nach uralter Tradition produziert. Und seit einigen Jahren haben viele Bauern – vor allem der Messara-Ebene – auf Bio umgestellt.

Man kann nicht über Olivenöl sprechen, ohne dabei unweigerlich an Griechenland zu denken. Schließlich hegen die Hellenen eine lange Tradition im Olivenanbau und der Verarbeitung der Früchte zum Öl. Es gab in der Antike sogar Gesetze zum Schutze der Olivenbäume.

Heute ist Griechenland für die hohe Qualität seiner säurearmen Olivenöle bekannt. Das liegt mitunter daran, dass für die griechischen Produzenten die Olive nicht nur „Beruf“, sondern vor allem Lebensinhalt ist. Besonders die Bauern Kretas sind über die Landesgrenzen hinweg für ihr hochwertiges Öl bekannt.

## Das Gold der Insel der Götter

Kreta ist berühmt für seine jahrtausendealte Tradition. Die antiken Stätten von Phaistos und Gortys locken jedes Jahr Tausende von Touristen in das Landesinnere der be-

kannten Mittelmeerinsel. Angesichts der Überreste der minoischen Paläste und Bauwerke wird eine uralte Kultur wieder lebendig, die bereits erstaunlich fortschrittlich war. Und auch in ihrer Ernährung wussten diese Menschen schon, was gesund und schmackhaft ist. Denn dass die Griechen bereits vor über 3000 Jahren Olivenöl verwendeten, beweist die älteste Ölmühle Europas im Palast von Phaistos.

## Der Tradition verbunden

Dieser uralten Tradition fühlen sich die Olivenbauern in der Messara-Ebene – nur wenige Kilometer von Phaistos entfernt – noch heute verbunden. Um ihre Heimat mit den silbrig grün schimmernden Olivenhainen zu schonen und zu bewahren, haben 17 von ihnen bereits 1993 auf biologische Landwirtschaft umgestellt und die „Cretan Agri Environmental Group“ gegründet. „Uns war es sehr wichtig, an die kretischen Anbautraditionen anzuknüpfen“, erzählt Prof. Manolis Kabourakis. Der Fachmann für ökologische Landwirtschaft war eine der Triebfedern bei der Gründung der Kooperative. Zusammen mit seiner Frau Dr. Agapi Vassiliou berät und betreut der Dozent an der Fachhochschule Iraklion die Gemeinschaft bis heute. „Nur gemeinsam sahen wir eine Chance, die Erträge der vorwiegend sehr kleinen Parzellen zu vermarkten.“

Sehr bald stieß die Kooperative mit Natura auf einen Partner in Deutschland, der beim Aufbau und der Entwicklung der Erzeugergemeinschaft half und dem fruchtig-frischen Öl mit dem runden Aroma zu einer rasch wachsenden Fangemeinde verhalf. Das gab den Öko-Bauern auf Kreta Auftrieb bei ihrer Überzeugungsarbeit. Mehr und mehr Landwirte schlossen sich an und stellten ihren Anbau um. Heute gehören 156



Olivenbäume können einige hundert Jahre alt werden.

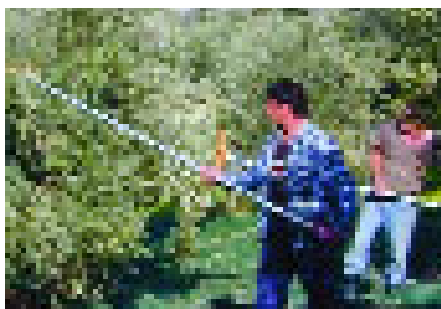
Oliven-Farmer mit insgesamt rund 400 Hektar Anbaufläche zu diesem Projekt.

### Stolz der kretischen Bauern

Stolz zeigen die kretischen Bauern, mit wie viel Sorgfalt sie ihre Olivenhaine pflegen und welch großen Aufwand sie betreiben, damit die Oliven unbeschadet geerntet und direkt in den sechs kleinen Ölmühlen vor Ort verarbeitet werden können. „Wir halten größere Abstände zwischen den Bäumen ein“, berichtet Anthony Xiroudakis. „Durch das kann die Luft besser zirkulieren. In den blühenden Streifen am Rand der Olivenfelder leben zahlreiche Nutzinsekten.“ Dem Schädlingsbefall beugt auch eine abwechslungsreiche Kultur mit Mandelbäumen oder anderen Obstsorten zwischen den Olivenbäumen vor. Um Erosion zu vermeiden, werden die Olivenhaine am Hang quer zum Gefälle gepflügt. „Bei den Olivenbäumen ist es wie beim Wein“, erläutert Pandelis Paxakis. „Der Charakter der Früchte und letztlich der Geschmack des Öls wird durch die Böden und das Klima geprägt.“ Bei sorgfältiger Pflege werden Olivenbäume einige hundert Jahre alt. Die ersten Früchte tragen sie nach 4 bis 10 Jahren. Den vollen Ertrag haben die knorrigen Bäume nach 30 bis 35 Jahren erreicht – mit zunehmendem Alter nimmt die Fruchtbarkeit wieder ab.

### Handarbeit für beste Qualität

Die Oliven der Sorte Koroneiki, die auf Kreta sehr verbreitet sind, ergeben ein ganz besonderes Öl mit einem zarten, harmonischen Duft und einem leichten Zitronenaroma. Damit das Öl die hohen Anforderungen an ein Olivenöl der höchsten Qualitätsklasse „nativ extra“ erfüllt, achten die kretischen Farmer auf den optimalen Erntezeitpunkt. Mit Stöcken oder Rechen



Vorsichtig schütteln die Bauern die Oliven von den Bäumen.

schütteln sie die kleinen Früchte vorsichtig auf ein zuvor ausgebreitetes Netz. Nur unbeschadete Früchte dürfen zu Öl verarbeitet werden, denn sonst würde der Geschmack leiden. In Hantsäcken werden die Oliven zur nahe gelegenen Ölmühle transportiert, wo sie sofort verarbeitet werden.

Während der Erntesaison von Oktober bis Februar herrscht Hochbetrieb in den Ölmühlen. Die angelieferten Oliven werden sofort vermahlen und anschließend in einem Schneckensystem rund 20 Minuten lang gerührt. Dabei treten Öl und Fruchtwasser aus den Früchten aus. Im nächsten Schritt werden die Fruchtreste und das Wasser abgetrennt. Das nur vorgefilterte Olivenöl wird in großen Behältern gelagert und in Deutschland in der zu Naturata-Spielberger gehörenden Grünsfelder Ölmühle mehrfach gefiltert und abgefüllt.

### Bittere Erfahrungen

Im Herbst 2005 erhielt die Erfolgsgeschichte der kretischen Olivenbauern einen herben Rückschlag. Nachdem die deutsche Stiftung Warentest Weichmacher in ihrem Öl gefunden hatte, herrschte zunächst Ratlosigkeit unter den Olivenbauern. „Wir waren sicher, uns korrekt an die abgesprochene Vorgehensweise gehalten zu haben“, unterstreicht Dr. Agapi Vassiliou. Intensive Nachforschungen mit Hilfe von Naturata-Mitarbeitern ergaben relativ rasch die Ursache dieser Probleme: Schläuche, die in den Ölmühlen verwendet wurden, entsprachen nicht den Anforderungen. Obwohl sie für den Lebensmitteltransport zugelassen waren, enthielten sie Weichmacher, die vom Öl besonders stark herausgelöst werden. „Wir achten sehr darauf, nur die richtigen Materialien zu verwenden“, betont Mihalís Scandalakis, der Vorstand der Kooperative.



Die Ölmühle: Hier entsteht das erstklassige Öl.

„Hier wurden wir vom Lieferant falsch informiert.“

Die Anbaugemeinschaft hat umgehend die Konsequenzen gezogen: Noch im November 2006 – rechtzeitig vor der neuen Ernte – wurden sämtliche Schläuche gegen solche ausgetauscht, die von Naturata-Spielberger aus Deutschland geliefert wurden und die den Anforderungen für den Transport von Ölen entsprechen. Und die Ergebnisse zeigen, dass diese Bemühungen erfolgreich waren. Das Öl der Ernte 2005, das im Mai 2006 in den Handel kam, entspricht den höchsten Qualitätsanforderungen und ist frei von Weichmachern und sonstigen Schadstoffen.

Nun hoffen die 156 Olivenbauern in der Messara-Ebene, dass die deutschen Verbraucher ihre traditionelle Anbauweise und sorgfältige Verarbeitung der Oliven weiterhin zu schätzen wissen und wieder zu dem Olivenöl mit dem besonders ausgewogenen Geschmack greifen.



Das neue Öl von Naturata ist seit Mai im Naturkostladen in der 500-ml-Flasche für 8,99 € erhältlich.

## Häppchen für den Appetit

# Kleine Gaumenkitzler

Appetithäppchen, Amuse gueule, Tapas, Mezze oder Antipasti sind kleine und feine Tafelfreuden. Sie haben vor allem die Aufgabe, Appetit auf das Hauptgericht zu machen. Doch auch auf Festen und Feiern sind sie gern gesehen. Ob Pellkartoffeln mit Feta-Spinat-Dip oder Gemüse-Reisfrikadellen – unsere einfachen Rezepte überzeugen mit Raffinesse. Probieren Sie!



Foto: Du darfst

## Feta-Spinat-Dip zu Pellkartoffeln

### Klassiker in neuer Rolle

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 401 kcal/ 1679 kJ, 12 g EW, 20 g F, 38 g KH, 5 g Ballastst.**

4 mehlig kochende Kartoffeln (à ca. 200 g)

Salz

100 g TK-Blattspinat

100 g Feta leicht

250 g alternative Crème fraîche, z. B. Verfeinern mit Finesse von Du darfst

Pfeffer

Muskatnuss, gemahlen

1 Tomate

1 EL Pinienkerne

**1.** Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in kochendem

Salzwasser garen. Blattspinat auftauen, ausdrücken und fein hacken. Feta zerkrümeln.

**2.** Crème fraîche mit Feta und Spinat verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomate waschen, vierteln, entkernen, Fruchtfleisch klein würfeln und zum Dip geben. Kartoffeln kreuzweise einschneiden und Schale nach außen klappen. Dip auf die Kartoffeln geben. Pinienkerne ohne Fett rösten und über die Kartoffeln streuen.

### Tipp

Für Ofenkartoffeln die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 155 °C) 60 Min. garen.

## Amaranth-Bällchen mit Dips

### Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45-50 Min.**

**Pro Portion: ca. 674 kcal/ 2821 kJ, 17 g EW, 36 g F, 63 g KH, 9 g Ballastst.**

200 g Amaranth

1 Zwiebel

5 EL Olivenöl

50 g gemahlene Haselnüsse,

z. B. von basic

1 Schuss Ahornsirup

350 ml Gemüsebrühe

3-4 EL Parmesan

Meersalz

weißer Pfeffer

Muskatnuss

2 Eier

150-200 g Semmelbrösel

ranth und Haselnüsse bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren rösten. Ahornsirup dazugeben. Von der Herdplatte nehmen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 5-10 Min. mit geschlossenem Deckel garen. Deckel abnehmen und ca. 20 Min. auf kleinster Stufe unter ständigem Rühren fertig garen und abkühlen lassen.

**2.** Amaranth mit Parmesan, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss verfeinern. 2 Eier unterrühren. Amaranth-Mischung mit ca. 150 g Semmelbröseln binden. Aus dem Teig 18-20 Bällchen formen und im restlichen Olivenöl anbraten.

### Tipp

Die Amaranth-Bällchen schmecken lecker mit der Pastasauce Piccante „all' arrabbiata“ von basic oder mit einem Kräuter-Knoblauch-Dip.



Foto: basic



## Marinierte Kirschtomaten mit Melisse

**Gelingt leicht**

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 10 Min. + 30 Min. Kühlzeit**

**Pro Portion: ca. 122 kcal/ 513 kJ, 1 g EW, 5 g F, 16 g KH, 1 g Ballastst.**

1 EL Zucker

1 EL Olivenöl

250 g gelbe und rote Kirschtomaten

1 Btl. Salatkräuter, z. B. Salatkrönung „Balsamico-Kräuter“ von Knorr

1/2 Bd. Zitronenmelisse

**1.** Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze, ohne zu rühren, hellbraun schmelzen las-

sen. Von der Kochstelle nehmen und unter Rühren 6 EL Wasser und Olivenöl zugeben. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, zugeben und 1-2 Min. erhitzen. Dabei mit dem Karamell überziehen.

**2.** Salatkräuter mit 6 EL Wasser verrühren und die Kirschtomaten mit der Flüssigkeit zugeben. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und zugeben. Alles ca. 30 Min. ziehen lassen.

**Tipp**

Lecker mit Ciabatta!

## Balsamico-Schalotten

**Schön würzig**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 127 kcal/ 530 kJ, 2 g EW, 6 g F, 14 g KH, 2 g Ballastst.**

600 g Schalotten

Salz

1 gehäufter EL Zucker

2 EL Olivenöl

3 Lorbeerblätter oder 3 kleine

Zweige Rosmarin oder Salbei

2 EL Fertigsoße, z. B. von Knorr

3-4 EL Aceto Balsamico

**1.** Schalotten mit Schale 1 Min. in kochendem Salzwasser garen. In einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser übergießen und kurz stehen lassen. Dann

lassen sich die Zwiebelchen leicht aus der Schale drücken.

**2.** Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen. Olivenöl, 5 EL Wasser und Schalotten zufügen. Vorsichtig im Karamell wenden.

**3.** Kräuter waschen und trockenschütteln. 200 ml Wasser zu den Schalotten geben und aufkochen. Fertigsoße und Kräuter zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze 15-20 Min. ziehen lassen.

**4.** Zum Schluss Essig unterrühren und Schalotten lauwarm oder kalt servieren.

**Tipp**

Dazu passt frisches Weißbrot.





## Crostini mit Avocado-Bärlauch-Creme

### Partyrenner

**Ergibt 10 Stück**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Stück: ca. 146 kcal/ 611 kJ, 3 g EW, 8 g F, 15 g KH, 1 g Ballastst.**

10 Scheiben Baguette

1 reife Avocado (ca. 300 g)

1 Btl. Salatkräuter, z. B.

„Bärlauch-Schalotten-Kräuter“ von Knorr

2 EL Crème fraîche

Cayennepfeffer

1-2 EL Pinienkerne

Basilikumblätter zum

Garnieren

**1.** Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Baguette-

scheiben auf dem Rost ca. 10 -12 Min. goldgelb rösten.

**2.** Avocado schälen, halbieren und den Kern herauslösen. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Salatkräuter und Crème fraîche unterrühren, mit Cayennepfeffer pikant abschmecken.

**3.** Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten. Avocadocreme nochmals umrühren und auf den Baguettescheiben verteilen. Mit Pinienkernen und Basilikumblättern bestreut servieren.



Foto: Knorr



Foto: Du darfst

## Gefüllte Tomaten

### Schlemmerspaß

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 115 kcal/ 481 kJ, 3 g EW, 2 g F, 20 g KH, 2 g Ballastst.**

80 g Couscous

4 große Tomaten

100 g Salatgurke

1 Zwiebel

125 g leichte Majonäse, z. B.

Salatgenuss extra leicht von Du darfst

Saft von 1/2 Limette

Salz, Pfeffer

1/2 Bd. Minze

**1.** Couscous nach Anweisung garen. In einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

**2.** Tomaten waschen und Deck-

el abschneiden. Tomaten aushöhlen und Deckel klein würfeln. Tomaten innen mit Küchenpapier trockentupfen. Gurke waschen, putzen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

**3.** Majonäse mit Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Minze waschen, trockentupfen und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein schneiden. Minze zugeben und unterrühren.

**4.** Couscous mit Limetten-Minze-Creme mischen. Tomatenwürfel, Gurke und Zwiebel untermengen. Couscous-Mischung in die Tomaten füllen und mit Minzeblättchen garniert servieren.



## Gemüse-Reis-Frikadellen

### Neu aufgelegt

**Ergibt 12 Stück**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Stück: ca. 115 kcal/ 479 kJ, 4 g EW, 5 g F, 12 g KH, 1 g Ballastst.**

1 Kochbeutel Natur-Reis, z. B. von reis-fit

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Zucchini

3 TL gemischte Kräuter

50 g Fetakäse

50 g Ricotta

1 Ei

50 g Mehl

Salz

schwarzer Pfeffer

80 g Paniermehl

4 EL Rapsöl

**1.** Reis nach Packungsanweisung garen und etwas abkühlen lassen.

**2.** Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Kräuter unterrühren. Feta mit einer Gabel zerdrücken und Ricotta dazugeben. Ei verschlagen und mit Mehl und Reis zufügen. Salzen und pfeffern und alles gut miteinander vermengen.

**3.** Mit nassen Händen aus der Masse Frikadellen formen und in Paniermehl wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse-Reis Frikadellen darin bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Warm oder kalt servieren.

### **Tipp**

Dazu schmeckt Kräuterquark oder Senf.

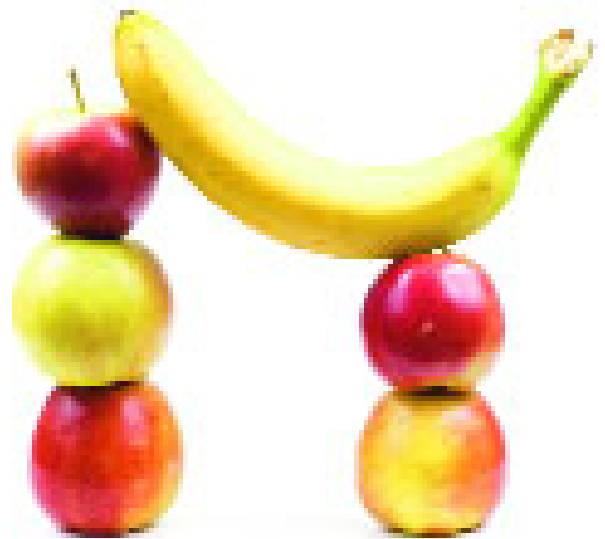
Anzeige 1/3



## Die wichtigsten Nährstoffe für Vegetarier

# Bausteine für gesundes Leben

Die Nährstoffe in unseren Lebensmitteln sind so klein, dass sie mit dem bloßen Auge nicht zu sehen sind. Kaum vorstellbar, dass der Mensch ohne diese Winzlinge gar nicht leben könnte. Wir stellen besonders wichtige Nährstoffe vor und verraten, wo Vegetarier sie herbekommen.



### Zum Nachlesen

#### Ratgeber Vitamine und Mineralstoffe

Dieser Ratgeber informiert über den aktuellen Stand der Wissenschaft zu allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Er erklärt verständlich, wie jeder Einzelne mit der täglichen Ernährung seinen Nährstoffbedarf decken kann und wann Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden sollten. Der Ratgeber steht zum Download bereit unter [www.neuform.de/service/pdfs/Vitamine\\_Int.pdf](http://www.neuform.de/service/pdfs/Vitamine_Int.pdf) oder ist gegen eine geringe Gebühr im Reformhaus erhältlich.



### Eisen

**Funktion:** Bindet und transportiert Sauerstoff im Blut und ist wichtig für das Immunsystem.

**Empfohlene Zufuhr:** Männer zwischen 25 und 51 Jahren sollten 10 Milligramm, Frauen 15 Milligramm Eisen pro Tag aufnehmen. Zum Vergleich: 100 Gramm Hirse enthalten ca. sieben Milligramm Eisen.

**Nahrungsquellen:** Das Märchen vom eisenreichen Spinat hält sich hartnäckig. Dabei gibt es viele

Lebensmittel, die weitaus mehr Eisen enthalten. Dazu gehören Getreide, Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse, Samen und Trockenfrüchte. Aber auch dunkelgrüne Blattgemüse sind eine gute Quelle für Eisen.

**Gut zu wissen:** Der Körper kann Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln nicht so gut verwerten wie aus tierischen Produkten. Durch die gleichzeitige Zufuhr von Vitamin C, lässt sich die Aufnahme verbessern. Trinken Sie deshalb ein Glas Orangensaft zum Essen oder knabbern Sie Rohkost mit viel Vitamin C dazu, wie z. B. Paprika! Kaffee, schwarzer Tee, Kakao und Milch hemmen die Aufnahme von Eisen und sollten erst eine Stunde nach der Mahlzeit getrunken werden.

**Funktion:** Wichtig für den Eiweiß- und Fettstoffwechsel und den Abbau des schädlichen Eiweißbausteins Homocystein.

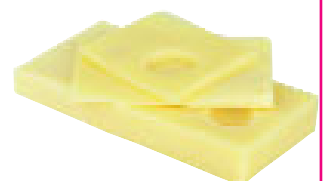
**Empfohlene Zufuhr:** Männer und Frauen zwischen 25 und 51 Jahren sollten 3 Mikrogramm Vitamin B12 pro Tag aufnehmen. Zum Vergleich: 100 Gramm Emmentaler (ca. 3 Scheiben) enthalten ca. 3 Mikrogramm Vitamin B12.

**Gut zu wissen:** Der Körper verfügt über große Vitamin B12-Speicher. Das erklärt, warum selbst bei jahrelanger Unterversorgung mit dem Vitamin nicht zwangsläufig ein Mangel auftreten muss. Trotzdem können Veganer und auch Vegetarier Anzeichen eines Mangels aufweisen. Da sich der Vitamin-B-12-Mangel bei jedem Menschen unterschiedlich entwickelt und mitunter sehr schnell gravierende Folgen haben kann, sollten Personen die sich ausschließlich oder überwiegend pflanzlich ernähren in Absprache mit

dem Arzt ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

**Nahrungsquellen:** Vitamin B12 ist ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Gute Quellen sind Käse, Joghurt, Milch und Eier.

### Vitamin B12



**Funktion:** Zentraler Bestandteil der Schilddrüsenhormone, wichtig für Wachstum, Entwicklung und Stoffwechsel.

**Empfohlene Zufuhr:** Männer und Frauen zwischen 25 und 51 Jahren sollten 200 Mikrogramm Jod pro Tag aufnehmen. Zum Vergleich: Acht bis 13 Gramm (ca. ein bis zwei Teelöffel) Jodsalz enthalten ca. 200 Mikrogramm Jod.

**Nahrungsquellen:** Getreide,



Spinat, Eier und Milchprodukte enthalten geringe Mengen an Jod. Die Deckung des Jodbedarfs ist mit diesen Lebensmitteln alleine aber nur schwer möglich. Deshalb empfiehlt sich die Verwendung von jodiertem Speisesalz.

**Gut zu wissen:** Algen haben einen sehr hohen Jodgehalt. Besonders in Jodmangelgebieten wie Deutschland kann eine plötzliche, hohe Jodzufuhr zu einer Funktionsstörung der Schilddrüse führen. Algen sollten deshalb nur mit Bedacht verzehrt werden.

**Funktion:** Hemmen Entzündungen, senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck und schützen so Herz und Gefäße.

**Empfohlene Zufuhr:** Omega-3-Fettsäuren sollten immer im Verhältnis fünf zu eins zu den Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden. Am einfachsten lässt sich diese Empfehlung umsetzen, wenn Lebensmittel verzehrt werden, die ein ausgewogenes Verhältnis beider Fettsäuren besitzen. Das ist z. B. bei Walnüssen und Walnussöl der Fall. Sie enthalten Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im Verhältnis vier zu eins.

**Nahrungsquellen:** Omega-3-reiche Lebensmittel sind Lein-



### Omega-3-Fettsäuren

samen, Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Walnüsse, Walnussöl und Sojaöl.

**Gut zu wissen:** Die typische Ernährung liefert viel mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren. Deshalb sollten Sie statt Distel-, Maiskeim- oder Sonnenblumenöl häufiger mal Omega-3-reiche Öle verwenden, um ein gutes Verhältnis beider Fettsäuren zu erreichen.

len sind Käse, Joghurt, Milch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide, Gemüse wie Grünkohl, Feldsalat und Brokkoli und bestimmte Mineralwässer.

**Gut zu wissen:** Vitamin D und Milchzucker wirken sich fördernd auf die Kalziumaufnahme aus. Hemmend wirken dagegen Oxalsäure aus Rhabarber, Spinat und Mangold und Phytate aus Getreide. Obwohl Getreide und Gemüse wie Spinat und Mangold viel Kalzium enthalten, sind sie als Kalziumquellen ungünstig, weil der Körper das Mineral aus diesen Lebensmitteln nur schlecht verwerten kann.

**Funktion:** Wichtig für den Aufbau der Knochen, reguliert den Kalzium- und Phosphathaushalt des Körpers.

**Empfohlene Zufuhr:** Männer und Frauen zwischen 25 und 51 Jahren sollten 5 Mikrogramm Vitamin D pro Tag aufnehmen. Zum Vergleich: 100 Gramm Margarine enthalten ca. 2,5 Mikrogramm Vitamin D.

**Nahrungsquellen:** Gute Quellen sind Margarine, Butter, Eier, Käse, Sahne und Pilze.

**Gut zu wissen:** Mit wenigen Ausnahmen kommt Vitamin D nur in tierischen Lebensmitteln vor. Allerdings ist der Körper in der Lage, selbst Vitamin D zu bilden. Das geschieht, wenn Sonnenlicht in Form von UV-Licht auf die

## Vitamin D



Haut trifft. Generell reicht es aus, Hände und Gesicht täglich fünf bis fünfzehn Minuten der Sonne auszusetzen, um den Bedarf an Vitamin D zu decken.

**Funktion:** Steuert die Teilung und Neubildung von Zellen, ist wichtig für gutes Sehen, bekämpft als Antioxidanz schädliche freie Radikale.

**Empfohlene Zufuhr:** Männer zwischen 25 und 51 Jahren sollten täglich 1,0 Milligramm, Frauen 0,8 Milligramm Vitamin A und Carotinoide aufnehmen. 100 g Aprikosen enthalten ca. 1,0 Milligramm davon.

**Nahrungsquellen:** Vitamin A kommt vorwiegend in tier-

ischen Lebensmitteln wie Butter, Käse und Milch vor. Pflanzliche Lebensmittel enthalten Vorstufen von Vitamin A, die so genannten Carotinoide. Gelbes, orangerotes und grünes Obst und Gemüse wie Aprikosen, Grünkohl, Möhren, Süßkartoffeln und Kürbis sind gute Lieferanten.

**Gut zu wissen:** Vitamin A und Carotinoide sind fettlöslich. Der Körper nimmt sie am besten auf, wenn sie mit Öl, Butter oder Sahne verzehrt werden. Zerkleinern, Pürieren und Erhitzen sorgt für die Freisetzung und bessere Aufnahme. Tomatenmark hat z. B. eine höhere Konzentration an Carotinoiden als Tomaten selbst.

## Vitamin A & Carotinoide



## Kalzium

**Funktion:** Sorgt für Struktur und Festigkeit von Knochen und Zähnen, ist wichtig für Muskeln, Nerven und Blutgerinnung.

**Empfohlene Zufuhr:** Männer und Frauen zwischen 25 und 51 Jahren sollten 1000 Milligramm Kalzium pro Tag aufnehmen. Zum Vergleich: 100 Gramm Camembert enthalten ca. 500 Milligramm.

**Nahrungsquellen:** Gute Quel-

**Funktion:** Wichtig für den Ablauf zahlreicher Stoffwechselreaktionen, bekämpft als Antioxidanz schädliche freie Radikale, stärkt das Immunsystem, ist am Sehvorgang beteiligt, hält Haut, Haare und Nägel gesund.

**Empfohlene Zufuhr:** Männer zwischen 25 und 51 Jahren sollten 10 Milligramm, Frauen 7 Milligramm Zink pro Tag aufnehmen. Zum Vergleich: 100 Gramm Kürbiskerne enthalten ca. 7 Milligramm Zink.

**Nahrungsquellen:** Gute Quellen sind Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Getreide, Käse und Eier.

**Gut zu wissen:** Zink ist aus pflanzlicher Kost schlechter

verwertbar, als aus tierischen Lebensmitteln. Schuld daran sind vor allem Phytate, die z. B. in Getreide vorkommen. Sie binden das Zink, so dass es für den Körper nicht mehr zugänglich ist. Durch die gleichzeitige Zufuhr von tierischem Eiweiß, z. B. aus Milchprodukten, lässt sich die Zinkaufnahme verbessern.



## Zink

Entsafter

# Frisch gepresst...

... schmecken Säfte am besten. Und was noch viel wichtiger ist, sie enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Säfte aus dem Supermarkt. Wie gut, dass es dafür elektrische Entsafter gibt. Per Knopfdruck liefern sie im Nu leckeren, frischen Saft aus Obst und Gemüse. Welches Gerät für Sie in Frage kommt, können Sie hier herausfinden.

## „CB 1082“ von Bomann Der Kompakte



Der Entsafter „CB 1082“ von Bomann überzeugt durch seine kompakte Form und moderne Optik. Er ist besonders platzsparend und ist so auch in kleinen Küchen gut unterzubringen. Die Handhabung ist kinderleicht: Einfach die zerkleinerten Früchte oberhalb des Gerätes in den Schacht geben und im Nu sorgt der 400-Watt-Motor für leckeren Saft. Wie viel des leckeren Trunkes man bereits hat, lässt sich an der Messskala des abnehmbaren Saftbehälters erkennen. Die Reste von Obst und Gemüse fallen nach rechts in den abnehmbaren Auffangbehälter. Die Verriegelung mit Sicherheitsschalter macht das Pressen zudem auch sicher. *Im Fachhandel für 24,95 €.*

## „ESF 103.1 Electronic“ von AEG Der Bequeme



Ohne viel Aufwand lässt sich ein Vitamincocktail mit „ESF 103.1 Electronic“ von AEG zubereiten. Die Handhabung des 200 Watt starken Gerätes ist denkbar einfach: Obst oder Gemüse kurz vor dem Entsaften so weit zerkleinern, dass es bequem durch den Einfüllschacht geführt werden kann. Nun nur noch den Schalter auf „Gemüse“ oder „Obst“ stellen und im Handumdrehen befindet sich köstlicher Saft im ein Liter großen Auffangbehälter. Die Reste werden automatisch im transparenten Auffangbehälter entsorgt. *Im Fachhandel für 89,95 €.*



## „MES 1020“ von Bosch Der Ergiebige

Für hohe Saftausbeute sorgt der „MES 1020“ von Bosch. Ob Obst oder Gemüse, ob rund oder lang – das 380 Watt starke Gerät ist dank eines zweiten Einfüllschachtes und der Universal-

Schaltstufe allseits einsetzbar. Zudem ist er mit dem so genannten Double Action Filter ausgestattet. Besonderer Clou: Der Entsafter verfügt über einen Saftauffangbehälter mit Schaumtrennung. Und die Abfälle werden im großen, abnehmbaren Tresterbehälter gesammelt. Zudem dient der Staubschutzdeckel gleichzeitig als Einfülltrichter. *Im Fachhandel für 86 €.*

### So entsaften Sie richtig!

- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht zu lange in Betrieb ist! Zudem kann Obst und Gemüse den Schacht verstopfen, das kann den Motor überhitzen und beschädigen.
- Entsaften Sie Obst und Gemüse nach Möglichkeit mit Schale – zumindest wenn diese genießbar ist. Oftmals enthält die Schale wichtige Nährstoffe. Verwenden Sie aber Bio-Ware, sie ist nicht gespritzt.
- Äpfel können Sie komplett – also mit Gehäuse – verwerten. Besonders im Innenteil stecken viele Pektine drin.
- Gepressten Karottensaft sollten Sie mit etwas Öl vermischen. Denn erst dann werden die fettlöslichen Vitamine vom Körper aufgenommen.
- Trinken Sie den frisch gepressten Saft immer sofort, denn sonst bauen sich die gesunden Bestandteile ab! Saft aus Pressen lässt sich übrigens länger aufbewahren als der aus Zentrifugen.
- Sollten Sie mehr Saft haben als Sie brauchen, können Sie ihn mit Zucker und Geliermittel zu leckerem Gelee verarbeiten.
- Die Pressrückstände (Trester) – vor allem von Karotten – lassen sich oft gut zu einem Omelett verarbeiten.
- Kinder sollten das Gerät nicht benutzen.





## „HR 1858/50“ von Philips Der Starke

Dieser edle Helfer ist ein wahres Kraftpaket. Denn der „HR 1858/50“ von Philips verfügt über einen 650-Watt-Motor und kann sogar ganze Früchte pressen. Das Kleinschneiden der Zutaten wird nahezu überflüssig. Laut Hersteller lassen sich bis zu 50 Prozent mehr Saft erzielen. Über zwei Geschwindigkeitsstufen – für weiche und harte Früchte – lässt sich das Gerät in Gang setzen. Ausgestattet ist der Entsafter mit einem abnehmbaren 2-Liter-Fruchtfleischbehälter, einem 1,5-Liter-Saftbehälter, einem mikrofeinen Edelstahlsieb und einem doppelten Sicherheitssystem. Die abnehmbaren Teile sind spülmaschinengeeignet. *Im Fachhandel für 129,99 €.*

## Entsafter von Privileg Der Günstige

Eine preisgünstige Variante ist der Entsafter von Privileg. Er eignet sich zum Auspressen von weichem oder hartem Obst und Gemüse und ist über zwei Geschwindigkeitsstufen regulierbar. Vor dem 900 Watt starken Gerät befindet sich ein Auslauf, vor dem sich ein Saftglas platzieren lässt. So kann man gleich das fruchtige Nass genießen. Im hinteren Teil befindet sich der abnehmbare, 1,5 Liter große Tresterbehälter, in dem die Reste der Früchte automatisch aufgefangen werden. Alle abnehmbaren Teile sind spülmaschinengeeignet. Im Internet unter [www.quelle.de](http://www.quelle.de) für 69,95 €.



## „Green Star“ von Keimling Der Profi

Zugegeben, das Äußere des „Green Star“ von Keimling ist etwas außergewöhnlich. Seine inneren Werte dagegen überzeugen auf den ersten Blick. Das Gerät arbeitet mit nur 110 Umdrehungen die Minute und ist daher für Obst und Gemüse besonders schonend. Außerdem verbessern die Edelstahl-Zwillings-Presswalzen mit innenliegenden Magneten die Saftqualität. Durch die Magnete werden die Mineralien im Saft besser verfügbar gemacht. Stiftung Warentest (07/2003) vergab bereits Bestnoten in Sachen Saftausbeute, Handhabung, Lautstärke und Haltbarkeit. Zudem kann man mit dem Gerät auch pürieren oder Weizengras-Saft herstellen. *Erhältlich unter [www.keimling.de](http://www.keimling.de), Tel.: 0 41 61/5 11 60, GS-1000 (Standard-Ausstattung) für 499 €, GS-3000 (Komplett-Ausstattung) für 529 €.*

## Impressum

**Vegetarisch  
FIT!**

ISSN 1614-2128

### Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)  
Tel.: 0 18 05/74 52 05  
Fax: 0 18 05/74 52 06  
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)  
Tel.: 0 18 05/74 52 07  
Fax: 0 18 05/74 52 08  
f.rzitki@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)  
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14  
Fax: 0 61 74/25 73 33  
m.langhoff@vegetarischfit.de

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)  
Christa Franke (Lektorat)

### Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

### Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

### Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH  
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn  
Tel.: 0 61 74/257-300  
Fax: 0 61 74/257-333  
mailbox@logikpark.de

### Layout

I. Ksoll

### Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!  
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-198  
Fax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

### Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Tel.: (07 11) 5 20 6-306  
Fax: (07 11) 5 20 6-307  
E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de)

### Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Wolfgang Loges (Leitung)  
Tel.: 07 11/52 06-235  
Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: [loges@fachschriften.de](mailto:loges@fachschriften.de)  
Lydia Aul (Verwaltung)  
Tel.: 07 11/52 06-302  
Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: [aul@fachschriften.de](mailto:aul@fachschriften.de)

### Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
Tel.: 07 11/78 74-444

### Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320  
Bankverbindung:  
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

### Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

### Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerrönnfeld

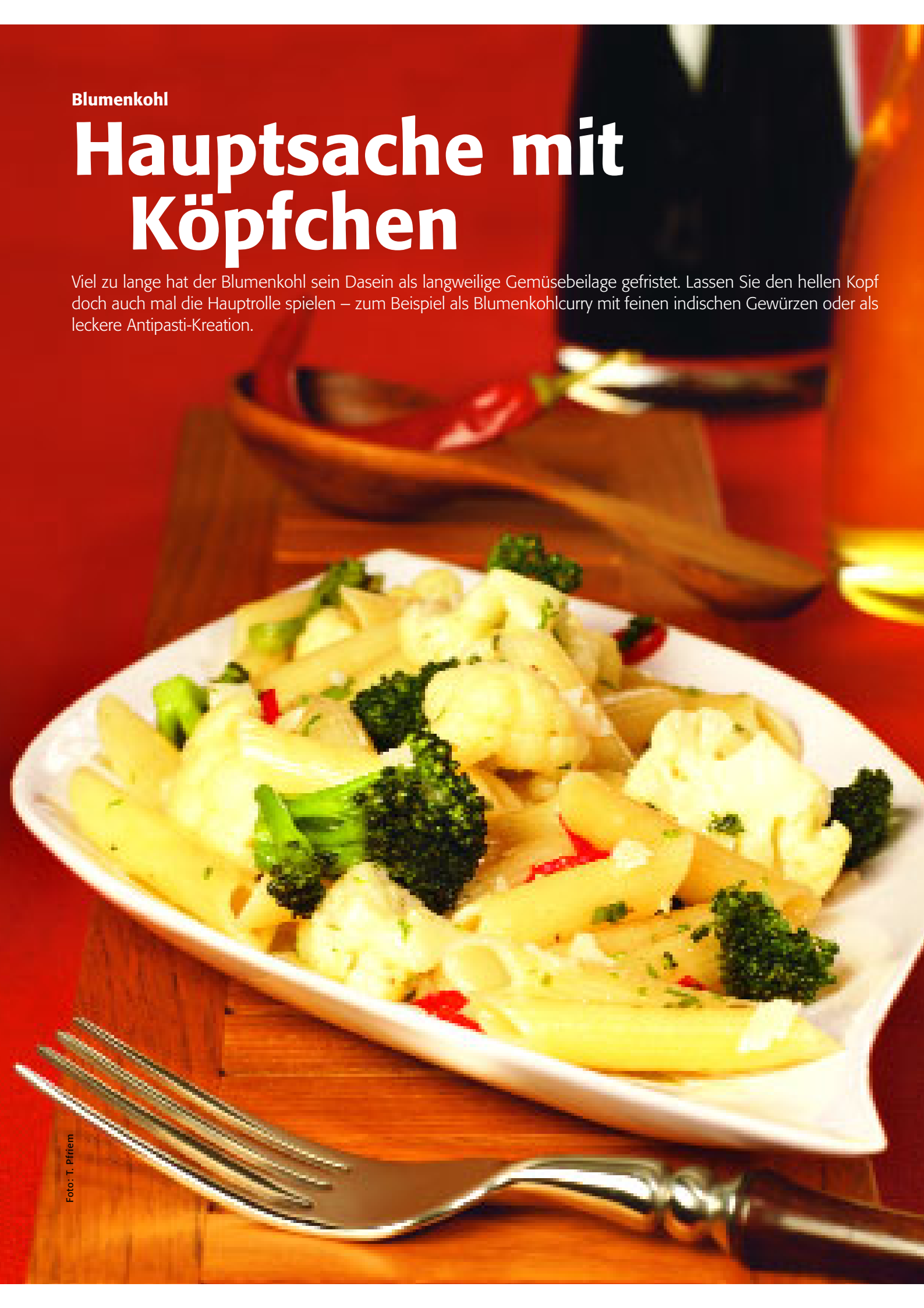
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.



Blumenkohl

# Hauptsache mit Köpfchen

Viel zu lange hat der Blumenkohl sein Dasein als langweilige Gemüsebeilage gefristet. Lassen Sie den hellen Kopf doch auch mal die Hauptrolle spielen – zum Beispiel als Blumenkohlcurry mit feinen indischen Gewürzen oder als leckere Antipasti-Kreation.



## Tortiglioni mit Blumenkohl, Brokkoli und Peperoni

**Schnell und einfach**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15-20 Min.**

**Pro Portion: ca. 448 kcal/ 1878 kJ, 15 g EW, 15 g F, 58 g KH, 8 g Ballastst.**

300 g Röhrennudeln, z. B. Tortiglioni  
Salz

1 kl. Blumenkohl

1 kl. Brokkoli

200 ml Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen

1 kl. Peperoni

3 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer

1 Bd. Petersilie

2 EL Pecorino, gehobelt

**1.** Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen und abgießen.

**2.** Inzwischen Blumenkohl und Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. In Gemüsebrühe bissfest garen.

**3.** Knoblauch abziehen und hacken. Peperoni waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Beides in 3 EL Olivenöl anbraten. Gemüse darin wenden und leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Anschließend Nudeln unterheben. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und untermischen. Mit Pecorino servieren.

## Info

Neben der bekannten weißen Sorte, gibt es Blumenkohl auch in einer grünen und violetten Variante. Der grüne Blumenkohl – auch „Romanesco“ genannt – erfreut sich hierzulande durch seinen mild-würzigen Geschmack immer größerer Beliebtheit. Er hat grüne Röschen, die vorne spitz zulaufen wie Minarett-Türmchen, weshalb er auch „Minarettkohl“ heißt. Der violette Blumenkohl hat genau die gleiche Form wie das weiße Original, nur dass seine Röschen lila gefärbt sind. Die auffällige Farbe geht allerdings beim Kochen verloren und die Röschen färben sich grün.

## Blumenkohlcurry mit Kichererbsen

**Indisch inspiriert**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**Pro Portion: ca. 578 kcal/ 2420 kJ, 15 g EW, 19 g F, 80 g KH, 10 g Ballastst.**

1 kl. Blumenkohl

Meersalz

Kurkuma

200 g basic Basmati-Reis

1 Zwiebel

3 Lauchzwiebeln

1 rote Chilischote

1 rote Paprika

2 EL Kokosöl

Garam Masala

1,5 cm Ingwerwurzel

1 EL Akazienhonig

100 g Tomatenmark

Mineralwasser

230 g Kichererbsen aus dem Glas

400 ml Kokosmilch

Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom

**Außerdem**

50 g Mungobohnen-Sprossen

50 g basic Mandelblättchen

Korianderblättchen

**1.** Blumenkohl von den Blättern befreien, halbieren, Strunk entfernen, putzen, waschen und in feine Röschen teilen. 1 l

Wasser mit 2 TL Salz und 2 TL Kurkuma zum Kochen bringen. Blumenkohl darin ca. 8 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen.

**2.** Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel abziehen und würfeln, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili und Paprika halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln.

**3.** Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. 2 TL Garam Masala in das heiße Öl rühren. Ingwer ungeschält in den Wok reiben und anbraten. Nacheinander Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Chili, Paprika und Blumenkohl zugeben. Unter Rühren anbraten und mit Honig abschmecken. Tomatenmark und einen Schuss Mineralwasser hinzufügen.

**4.** Hitze reduzieren. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und in den Wok geben. Mit Kokosmilch ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel und Kardamom abschmecken.

**5.** In einer kleinen Pfanne Sprossen und Mandelblättchen ohne Fett anrösten. Koriander waschen und trocken schütteln. Blumenkohlcurry mit Reis anrichten und mit Sprossen, Mandeln und Korianderblättchen garniert servieren.



Foto: Pfanni



## Antipasti mit Blumenkohl und Mini-Knödeln

Schön für Gäste

Für 8-10 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 495 kcal/ 2071 kJ, 15 g EW, 16 g F, 64 g KH, 4 g Ballastst.

1 kl. Blumenkohl

1 P. Kartoffelknödel, z. B. „Mini-Knödel“

von Pfanni

200 g kleine Champignons

**Teig**

4 Eier

300 g Mehl

250 ml helles Bier

Salz

**Knoblauchsoße**

750 g Vollmilchjoghurt

100 g Salatmajonäse, z. B. von Knorr

2 Knoblauchzehen

1/2 Bd. Schnittlauch

1/2 Bd. Petersilie

Salz

Pfeffer

**Außerdem**

Öl zum Frittieren

**1.** Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Zusammen mit den Knödeln in kochendem Wasser ca. 7 Min. garen und abtropfen lassen. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben.

**2.** Für den Teig Eier trennen. Mehl, Bier und Eigelb zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. Mit Salz abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

**3.** Für die Knoblauchsoße Joghurt mit Majonäse verrühren. Knoblauch abziehen

und durchpressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Alles mit einem Stabmixer aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** In einem hohen Topf reichlich Öl auf ca. 170 °C erhitzen. Knödel und Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Knödel und Gemüse auf einer Platte anrichten und mit Knoblauchsoße angerichtet servieren.

## Bunter Gemüsetopf mit Frischkäse-Creme

Vitaminbombe

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 168 kcal/ 704 kJ, 12 g EW, 3 g F, 21 g KH, 7 g Ballastst.

200 g kl. Bund- oder Fingermöhren

8 kl. Kartoffeln

1 kl. Blumenkohl

200 ml Gemüsebrühe, z. B. von Knorr

200 g Frischkäse mit Kräutern

5 Lauchzwiebeln

1 Stange Lauch

150 g Zuckerschoten

2 Bd. Petersilie

1 TL Limettensaft

3 EL Mineralwasser

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

**1.** Möhren schälen und eventuell waagrecht halbieren und in kurze Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und bei Bedarf

schälen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

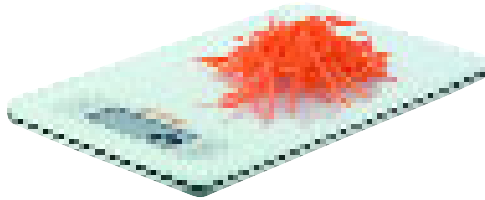
**2.** Gemüse in einen hohen Topf geben. Gemüsebrühe und 100 g Frischkäse verrühren und zugeben. Aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen lassen.

**3.** Lauchzwiebeln und Lauch putzen und waschen. Lauch in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, Lauchzwiebeln halbieren. Zuckerschoten waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Lauch und Lauchzwiebeln nach ca. 10 Min. Garzeit zum Gemüse geben. Zuckerschoten und die Hälfte der Petersilie kurz vor Ablauf der Garzeit ebenfalls zugeben.

**4.** Restlichen Frischkäse mit Limettensaft und Mineralwasser cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und restliche Petersilie unterrühren. Gemüsetopf mit Frischkäse-Creme angerichtet servieren.

Foto: Brunch





## Touch it!

Superflach und edel präsentiert sich die neue Küchenwaage „Page“ von Soehnle. Zudem verfügt der schicke Helfer über eine Sensor-Technik: Durch sanftes Berühren der Tastenfläche (Sensor-Touch) wird die elektronische Küchenwaage bedient. Das macht Knöpfe und Schalter überflüssig. Das Wiegen der Zutaten erfolgt grammgenau. Zudem ist „Page“ mit der Zuwiegefunktion „Tara“ ausgestattet. Dadurch lassen sich alle Zutaten z. B. für einen Mürbe-teig nacheinander dazu abmessen. Ist die Küchenwaage nicht mehr in Benutzung, schaltet sie sich automatisch ab. *Im Fachhandel für 44,95 €.*

## Kinderleicht

Eine Ananas zuzubereiten ist eigentlich gar nicht so einfach? Falsch gedacht, denn dank des neuen Helfers von Leopold gehört aufwändiges Rumgeschnippel der Vergangenheit an. Mit dem Ananasschneider „Duo“ gelangt man nämlich ganz leicht an das wohlschmeckende Fruchtfleisch der Exotin. Durch speziell geformte Schneidösen lässt sich das feste Mittelstück bequem entfernen und das Fruchtfleisch in servier- und verzehrgerechte Stücke teilen. *Im Fachhandel für 14,35 €.*



## Freunde sollt ihr sein

Nicht nur Kinder finden „Pepe an friends“ echt klasse. Denn wer diese Freunde auf dem Tisch hat, beginnt den Tag mit einem Lächeln. Für die neue Porzellanserie von Thomas sind Comic-Charaktere entwickelt worden: Pepe, der gelbe Vogel, ist der Anführer der Bande und auf Frühstückstasse und Teller wiederzufinden. Dazu gesellen sich Sugar Daddy (Zuckerschütte), Miss Bonny und Mister Clyde (Essig und Öl), Sir Randolph (Eierbecher mit Salzstreuer). *Im Fachhandel, Preis auf Anfrage.*



## Italienische Lebensfreude

Guzzini und Lavazza sind die Experten, wenn es ums Thema Kaffee geht. Beide Hersteller haben nun zusammen „Guzzini-Lavazza Blue“ – eine neue Kaffee-Maschine – entwickelt, die für optimale Kaffeequalität sorgt. Espresso lässt sich damit ebenso gut zubereiten wie Cappuccino und Café Latte. Denn dank der Dampfdüse gelingt auch leckerer Milchschaum kinderleicht. Daneben verfügt der Kapsel-Automat über einen abnehmbaren Wasserbehälter. Zugleich präsentiert er sich im trendigen Retro-Look in den Farben Weiß, Rot, Orange oder Creme. *Im Fachhandel, Preis auf Anfrage.*

## Küchentipp

### Cannelloni schnell gefüllt

**Einfach, schnell und sauber lassen sich Cannelloni zubereiten, wenn Sie die Füllmasse in einen Spritzbeutel geben.**

Öko-Biere

# Ein kühles Blondes, bitte!

Ein warmer Sommertag neigt sich dem Ende zu. Jetzt noch ein kühles, spritziges Bier und das Glück ist perfekt. Wenn Sie sich am liebsten „reines Bier“ einschenken lassen, sind Sie hier richtig. Denn wir stellen alkoholfreies Bier und das beliebte Pils in Bioqualität vor.



„Welches nehm' ich bloß?“ wird sich manch einer fragen, der vor dem Bierregal im Getränkemarkt steht. Grüne, weiße und braune Flaschen mit unterschiedlichstem Inhalt reihen sich dort aneinander. In dieser Fülle an Bieren erscheint das Öko-Bier fast wie eine Rarität. Nur knapp 30 von rund 1300 Brauereien in Deutschland haben sich darauf spezialisiert, die Hopfenschorle aus kontrolliert ökologischen Zutaten zu brauen. Dementsprechend entfallen nur 0,2 Prozent der jährlich hergestellten Menge an Bier auf die Vertreter in Bioqualität. Doch auch in diesem Sektor bleibt der Bio-Boom nicht unbemerkt: Die Verbraucher greifen in letzter Zeit immer häufiger zum Öko-Bier und verschmähen dafür schon einmal den konventionell gebrauten Gerstensaft.

### Reinheitsgebot

„Hopfen und Malz, Gott erhalt's“ lautet ein altbekannter Brauspruch. Dank des Reinheitsgebotes aus dem Jahre 1516, dürfen neben Hopfen und Malz bis heute nur Wasser und Hefe zur Herstellung von Bier verwendet werden. Das deutsche Biergesetz

erlaubt im konventionellen Bereich allerdings den Einsatz von bestimmten Hilfsstoffen wie Schwefel oder Zuckerkulör. Der Anspruch der Bio-Brauereien ist es, ohne Zusätze wie diese auszukommen.

### Rohstoffe bester Qualität






Für Öko-Biere kommen nur Getreide und Hopfen aus ökologischem Anbau in den Braukessel. Das schließt die Verwendung von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln oder Kunstdünger aus. Nur fünf Bauern in Deutschland verstehen sich auf den anspruchsvollen Anbau von Bio-Hopfen. „Wir Hopfenbauern pflanzen zwischen den Hopfenzeilen Kräuter und Klee. So kann sich die Hopfenrebe die Nährstoffe aus dem Boden holen. Gesunder Boden – gesunder Hopfen.“, erklärt der Bioland-Bauer Georg Prantl. Die aromatischen Dolben werden gerne als die „Seele des Bieres“ bezeichnet, denn sie verleihen dem Getränk seine charakteristische, feinherbe Note. Genauso wichtig für den Geschmack des Bieres ist das Braugetreide. Dabei handelt es sich vor allem um Gerste und Weizen. Findige Braumeister haben aber auch

Urgetreide wie Emmer und Einkorn wieder für sich entdeckt. Ganz gleich, welche Getreidesorte die Bio-Brauereien verwenden, sie legen höchsten Wert auf einwandfreie Qualität. Wichtig für das spätere Bier ist auch die Reinheit des Brauwassers. Es sollte frei von Nitrat und chemischen Rückständen sein.

### Braukunst

Der Braumeister hat alle Hände voll zu tun, um im Brauhaus aus Hopfen, Getreide, Hefe und Wasser spritzig-herbes Bier herzustellen. Im ersten Schritt – dem so genannten Mälzen – weicht er das Getreide in Wasser ein und lässt es keimen. Nach fünf Tagen trocknet er die Keimlinge bei hoher Temperatur und stoppt so den Keimvorgang. Das gewonnene Malz wird geschrotet, mit Brauwasser gemischt und muss bei Temperaturen von über 45 °C mehrere Stunden ziehen. Anschließend filtert der Braumeister alle Feststoffe ab und erhält die so genannte Würze. Diese wird mit Bierhefe versetzt und erhitzt, um Alkohol entstehen zu lassen. Das junge Bier muss dann bis zu 90 Tage reifen und nachgären

### Pils – das beliebteste Bier Deutschlands gibt's auch in Bioqualität

Hersteller/ Produkt	erhältlich	Menge/ Packung	Preis	Alkohol- gehalt	Zutaten	Geschmack/ Besonder- heit
 <b>Liebharts Residenz „Bio-Pils“</b>	Reformhaus	0,5-l-Flasche	ab ca. 1,24 €	4,8 % vol.	Wasser, Gerstenmalz, Hopfen	feinherbes, angenehm malziges Bier; Umweltfreundliche Bügel- flasche
 <b>Neumarkter Lammsbräu „Pilsner“</b>	Naturkostlä- den und aus- gesuchter Ge- tränkehandel	0,33-l-Flasche	ab ca. 0,95 €	4,8 % vol.	Wasser, helles Gerstenmalz, Hopfen	Pils mit würzig-aromati- schem Geschmack und feiner Hopfennote
 <b>Pinkus „Pils“</b>	Naturkostlä- den und aus- gesuchter Ge- tränkehandel	0,33-l- und 0,5-l-Flasche	ca. 0,59 bzw. 0,99 €	5,0 % vol.	Wasser, Gerstenbraumalz, Naturhopfen	kräftig-würziges, vollmun- diges Aroma; nach altbewährter Rezep- tur gebraut
 <b>Riedenburger „Pils“</b>	Naturkostlä- den und aus- gesuchter Ge- tränkehandel	0,33-l-Flasche	ab ca. 0,90 €	4,7 % vol.	Wasser, Gerstenmalz, Natur- hopfen	süffig-frisches Pils mit leichter Hopfennote
 <b>Wolfshöher „Bio Pilsner“</b>	Naturkostlä- den und aus- gesuchter Ge- tränkehandel	0,5-l-Flasche bzw. 6erpack	ca. 0,95 € bzw. 5,49 €	4,9 % vol.	Wasser, Gerstenmalz, Hopfen	frisch und würzig mit her- ber Note

bis es die prickelnde Kohlensäure und sein volles Aroma entwickelt hat.

„Übrigens: Jede Flasche Biobier schützt einige Quadratmeter unserer Natur vor der Belastung mit Pestiziden und Mineraldünger.“ Wolfshöher Privatbrauerei

## Gesundes Bier?

In Maßen genossen ist Bier durchaus gesund. Es ist reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Außerdem liefern Hopfen und Malz viele Antioxidanzien, wie Polyphenole oder Tannine. Diese fangen im Körper schädliche freie Radikale ab und können so vor Krebs schützen.

## Zum Thema Alkohol

So gesund die Inhaltsstoffe des Bieres auch sind – durch den Alkoholgehalt wird ihre Wirkung zunichte gemacht. Wer regelmäßig zu viel Alkohol trinkt, schädigt Leber und Gehirn und hat ein höheres Risiko an Krebs zu erkranken. Frauen sollten deshalb täglich höchstens 20 Gramm, Männer höchstens 40 Gramm Alkohol konsumieren. Das entspricht einen halben Liter Bier für Frauen und einem Liter Bier für Männer.

## Alkoholfrei ist besser

Wer dem ungesunden Alkohol ein Schnippchen schlagen möchte, sollte zu alkoholfreiem Bier greifen. Das schmeckt genauso gut, wie seine höherprozentigen Kollegen,



Braugerste aus ökologischen Anbau

darf aber laut Gesetz höchstens 0,5 Volumenprozent Alkohol enthalten. Diese niedrige Menge muss nicht auf dem Etikett gekennzeichnet werden. Alkoholfreies Bier wird meist durch nachträglichen Entzug des Alkohols hergestellt. Besonders Bio-Brauereien schwören allerdings darauf, das Bier so zu brauen, dass gar kein Alkohol entsteht.

## Sortenvielfalt

Neben gängigen Biersorten wie Weizen oder Lager finden sich unter den Öko-Bieren zunehmend ausgefallene Sorten, wie

Dinkelbier oder glutenfreies Reisbier (z. B. von Liebhart's Residenz oder Neumarkter Lammsbräu). Eine magische Bierspezialität ist das so genannte Vollmondbier (z. B. von der Wolfshöher Privatbrauerei). Es wird ausschließlich in Vollmondnächten, also nur zwölfmal im Jahr, gebraut und soll dadurch die ganze Kraft und Mystik des Mondes besitzen. Trotz aller Sortenvielfalt ist und bleibt die beliebteste Biersorte aber das Pils. Rund 60 Prozent aller Biertrinker greifen mit Vorliebe zu der spritzig-frischen Bierspezialität.

## Es geht auch ohne Alkohol: Auswahl an alkoholfreien Öko-Bieren

Hersteller/ Produkt	erhältlich	Menge/ Packung	Preis	Alkoholgehalt	Zutaten	Geschmack/ Besonderheit
 Liebhart's Residenz „Alkoholfrei“	Reformhaus	0,5-l-Flasche	ca. 1,34 €	unter 0,5 % vol.	Wasser, Gerstenmalz, Hopfen	alkoholfrei gebraut; vollmundiges Aroma; umweltfreundliche Bügelflasche
 Pinkus „Alkoholfrei“	Naturkostläden, ausgesuchter Getränkehandel	0,33-l-Flasche	ca. 0,59 €	unter 0,5 % vol.	Wasser, Weizenmalz, Gerstenmalz, Hefe, Naturhopfen, Kohlensäure	alkoholfrei gebraut; natürlich erfrischend mit würzig-brotigem Aroma
 Neumarkter Lammsbräu „Alkoholfrei“	Naturkostläden, ausgesuchter Getränkehandel	0,33-l-Flasche	ab ca. 0,79 €	unter 0,5 % vol.	Wasser, helles Gerstenmalz, Hopfen	herb-erfrischendes Bier mit milder Malz- und Hopfennote
 Riedenburger „Dinkel alkoholfrei“	Naturkostläden, ausgesuchter Getränkehandel	0,33-l-Flasche	ab ca. 0,90 €	unter 0,5 % vol.	Wasser, Dinkelmalz, Gerstenmalz, Naturhopfen	aus über 50 Prozent Dinkelmalz hergestellt; vollmundig und kräftig im Geschmack

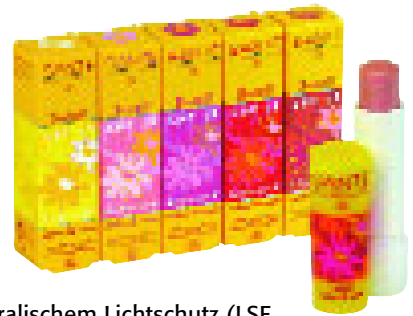


## Cellulite ade

Neue Unterstützung im Kampf gegen „Orangenhaut“ kommt von Weleda. Das „Birken-Dusch-Peeling“ enthält feine Wachspierlen, die die Zellaktivität unterstützen und die natürliche Regeneration der Haut fördern. Das Ergebnis: Die Haut fühlt sich seidig zart an, wird sofort spürbar feiner und glatter. Natürliche Öle wie Aprikosenkernöl und Heilpflanzenauszüge wirken aufbauend und pflegen bereits unter der Dusche. Das Dusch-Peeling ist eine prima Ergänzung zum Birken-Cellulite-Öl, das nach der Dusche einmassiert wird. Mit dem Duo erreicht Frau nachweislich eine deutliche Verbesserung des Cellulite-Grades. *In Drogeriemärkten, Reformhäusern und Bio-Läden, Birken-Dusch-Peeling für 7,45 €, Birken-Cellulite-Öl für 14,45 €.*

## Farbenfroher „Mundschutz“

Für Sonnenanbeterinnen, die auf Farbe auf den Lippen nicht verzichten, sich aber dennoch schützen wollen, hat Sante den idealen Sonnenschutz: „Soleil Lipstick Color & Care“. Es gibt den Lippenstift in den Farben Pink, Magenta, Rot und Bronze sowie auch in einem farbneutralen Ton. Zugleich schützt er die Lippen mit rein mineralischem Lichtschutz (LSF 15) vor der Sonne. Und zu guter Letzt machen Jojoba- und Sojaöl die Lippen auch noch schön zart. Da kann der Sommer kommen! *Erhältlich im Naturkost- und Naturkosmetik-Fachhandel sowie in ausgewählten Drogerien.*



## Friskick

Wenn's mal wieder heiß hergeht, sorgt das „Thermalwasser Spray“ von Avène für die nötige Erfrischung. Einfach auf Gesicht und Körper aufsprühen und kurze Zeit einwirken lassen. Trockene Haut fühlt sich sofort frisch an. Zudem beruhigt und stärkt der feine Spraynebel aus Thermalwasser gereizte Haut und macht sie unempfindlicher. *In Apotheken ab 2,95 €.*



## Gut vorbereitet ...

... auf den nächsten Urlaub ist man mit den neuen Taschen „barock sulfat“ von Reisethele. Die Tasche „hängekosmetik“ ist ein wahres Allroundtalent. In ihr sind Kamm, Zahnbürste und Co. prima verstaut. Und obendrein lässt sie sich ausgerollt fast überall an- oder hinhängen: an einen Haken, Türknoopf oder die Duschvorhangstange. Neidische Seitenblicke am Meer und Pool sind mit „beachbag“ garantiert. Denn diese Tasche ist eigentlich ein großes Strandlaken, das sich – dreifach gefaltet und mit zwei Reißverschlüssen fixiert – als geräumiges Behältnis für das maritime Allerlei präsentiert. Die hautfreundliche Liegefläche aus Baumwoll-Frottee bleibt in der verwandelten Tasche zudem gut geschützt. *„hängekosmetik“ für 19,95 €, „beachbag“ für 29,95 €.*

## Für kleine Abenteurer

Die neue „Sonnencreme Kinder LSF 30“ von Dr. Hauschka ist der ideale Begleiter für kleine Sandburgenbauer und Abenteurer. Denn die Creme schützt Kinderhaut besonders zuverlässig vor Sonneneinstrahlung: Mineralpigmente legen sich wie ein unsichtbarer Schutzschild auf die Haut und reflektieren schädliche UVA- und UVB-Strahlen. Die Creme zieht schnell ein, ist wasserfest, schützt die Haut vor dem Austrocknen und wirkt pflegend und hautberuhigend. So können die Kleinen im Freien unbeschwert im Sandkasten buddeln oder auf Entdeckungstour gehen. *Im Reformhaus und in Apotheken für 14,90 €.*



Herzhaft &amp; fruchtig

# Leckere Kontraste

Es muss nicht immer süß sein – fanden wir – und haben Ananas, Mango & Co. in ganz pikante Situationen gebracht. Kein Problem für die Früchtchen, denn sie ergänzen sich überraschend gut mit Gegenspielern wie Sauerkraut, Kartoffeln oder Spargel.



## Gefüllte Äpfel auf Sauerkraut Schlemmergericht

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 35 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 254 kcal/  
1060 kJ, 4 g EW, 24 g F, 15 g  
KH, 5 g Ballastst.**

2 Äpfel, z. B. Boskop oder  
Jonagold

1 EL Zitronensaft

1 Zwiebel

1 EL Keimöl

1-2 Stiele frischer Salbei oder

1 TL getrockneter Salbei

20 g Mandelstifte

2 TL Gemüsebrühe, z. B. „Bio  
Gemüse Bouillon“ von Knorr

385 g Sauerkraut aus der Dose  
evtl. Zucker

50 ml fettreduzierter Sahne-  
ersatz

**Außerdem**

1 Auflaufform

**1.** Äpfel waschen, Deckel abschneiden und Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher oder Messer großzügig heraus schneiden. Alle Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln.

**2.** Zwiebel abziehen und würfeln. Öl erhitzen und Zwiebel darin ca. 3 Min. glasig dünsten. Salbei waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Zusammen mit den Mandelstiften zugeben, kurz anrösten und 1 TL Gemüsebrühe untermischen.

**3.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Sauerkraut abtropfen lassen und grob hacken. 1/4 des Krauts zu der Zwiebel-Salbei-Mischung geben, gut durchrühren, nach Belieben mit Zucker abschmecken und in die Äpfel füllen. Restliches Sauerkraut in eine Auflaufform geben und die gefüllten Äpfel darauf setzen.

**4.** Restliche Gemüsebrühe in 150 ml kochendem Wasser auflösen. Sahneersatz unterrühren und Mischung in die Auflaufform gießen. Im Backofen ca. 15 Min. backen, dann Deckel auf die Äpfel setzen und nochmals ca. 20 Min. backen.

## Gebratene Ananas mit Curry-Dip

Leicht & lecker

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 103 kcal/ 426 kJ, 3 g EW, 2 g F, 17 g KH, 2 g Ballastst.**

1 unbehandelte Limette

125 g fettreduzierte Majonäse, z. B. „Salatgenuss extra leicht“ von Du darfst

2 TL scharfes Currypulver

2 TL Fruchtaufstrich mit tropischen Früchten

Salz

Pfeffer

1/2 Ananas

1 Bd. Lauchzwiebeln

150 g Sojasprossen

**1.** Limette heiß abspülen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Majonäse mit Curry, Fruchtaufstrich, Limettenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Ananas schälen, in dünne Scheiben schneiden und den harten Strunk herausschneiden. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und Ananasscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

**3.** Ananasscheiben auf Tellern anrichten. Curry-Dip darauf geben und mit Lauchzwiebeln und Sprossen bestreut servieren.



Foto: Du darfst

## Spargel mit Mango-Creme

Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 235 kcal/ 981 kJ, 6 g EW, 17 g F, 12 g KH, 4 g Ballastst.**

750 g weißer Spargel

50 g Butter

Salz

Mangocreme

1 reife Mango

125 g Crème fraîche mit

Kräutern, z. B. von Dr. Oetker

2 TL Senf

Salz

und tropfnassen Spargel darin kurz anschwitzen. Mit etwas Salz bestreuen und mit Deckel ca. 15 Min. bei schwacher Hitze dünsten.

**2.** Für die Mangocreme Mango waschen, trocken tupfen, schälen und etwas Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Restliches Fruchtfleisch pürieren, Crème fraîche und Senf unterrühren und mit Salz abschmecken. Spargel mit restlicher Butter, Mangospalten und -creme angerichtet servieren.

**1.** Spargel dünn schälen und holzigen Teil abschneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen



Foto: Dr. Oetker





Foto: California Walnut Commission

## Quinoa-Salat mit Mangos und Walnüssen

### Schön für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**  
**Pro Portion: ca. 577 kcal/2416 kJ, 13 g EW, 37 g F, 58 g KH, 8 g Ballastst.**

#### Dressing

1 EL Ingwerwurzel  
 80 g fettarmer Joghurt  
 2 EL Limettensaft  
 2 TL Currypulver  
 1/2 TL Salz  
 1/2 TL schwarzer Pfeffer  
 60 ml Olivenöl

#### Salat

250 g Quinoa oder Couscous  
 Salz  
 2 reife Mangos  
 1 rote Paprika  
 1 Chili  
 80 g Minze  
 125 g kalifornische Walnüsse

#### Außerdem

Alufolie

**1.** Für das Dressing Ingwerwurzel schälen, fein würfeln und mit restlichen Zutaten für das Dressing gründlich verrühren.

**2.** In einer großen Pfanne Wasser aufkochen. Quinoa und Salz zufügen und ca. 10-15 Min. köcheln, ausquellen und abkühlen lassen.

**3.** Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Paprika und Chili putzen, halbieren, entkernen und waschen. Paprika in dünne Streifen, Chili in feine Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und hacken.

**4.** Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. Quinoa in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Restliche Zutaten zufügen und vorsichtig unterheben.

## Kartoffel-Gurken-Salat mit getrockneten Cranberries

### Einfach köstlich

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**  
**Pro Portion: ca. 225 kcal/ 944 kJ, 6 g EW, 9 g F, 28 g KH, 5 g Ballastst.**

500 g kl. fest kochende Kartoffeln

1 Gurke

Dressing

1 kl. Zwiebel

4-5 EL getrocknete Cranberries

1 unbehandelte Zitrone

4 EL Apfelsaft

Salz

150 g fettarmer Joghurt

2 EL Sonnenblumenöl

Pfeffer

Kümmel

#### Außerdem

1 Bd. Petersilie

1 EL Walnüsse

**1.** Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 15-20 Min. kochen. Inzwischen Gurke schälen, längs vierteln, Kerne auskratzen und Viertel in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Für das Dressing Zwiebel abziehen und fein würfeln, Cranberries grob hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit Zwiebeln, Cranberries und Apfelsaft mischen. Alles zusammen einmal kurz aufkochen und vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit Joghurt und Sonnenblumenöl verrühren und mit Pfeffer, Salz und etwas Kümmel würzen.

**3.** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen

Foto: Cranberry Marketing Committee



und grob hacken. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften.

**4.** Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Mit Gurken, Petersilie und Joghurd dressing locker vermischen und mit Walnüssen bestreut servieren.

## Scharfe Tomatensuppe mit Melonen-Spießchen

### Feurig & fruchtig

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 288 kcal/ 1201 kJ, 10 g EW, 20 g F, 16 g KH, 7 g Ballastst.**

#### Suppe

1 Zwiebel

1,5 cm Ingwerwurzel

2 EL Olivenöl

1 TL brauner Zucker

400 g Tomaten aus der Dose

400 ml Gemüsebrühe, z. B. von Knorr

100 g Chili-Frischkäse

Salz

schwarzer Pfeffer

#### Melonen-Spieße

50 g Netzmelone

50 g Papaya

50 g Mozzarella-Kugeln

4 Kirschtomaten

etwas Olivenöl

4 Basilikumblätter

**1.** Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Zwiebeln im heißen Olivenöl ca. 3 Min. glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und kurz durchrühren. Tomaten und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Suppe mit Frischkäse pürieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

**2.** Melone und Papaya schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Im Wechsel 1 Fruchtstück mit Mozzarella und halbierten Kirschtomaten auf Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und über die Spieße streuen. Suppe mit Spießen angerichtet servieren.



Foto: Brunch

## Chicorée in Apfel-Senfsoße

### Symphonie der Aromen

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 219 kcal/ 919 kJ, 4 g EW, 16 g F, 14 g KH, 3 g Ballastst.**

4 Chicorée

2 mittelgroße Äpfel

Saft einer unbehandelten Zitrone

20 g Reformhausmargarine

1 EL Vollkornmehl

1 Tasse Gemüsebrühe

1-2 EL körniger Senf

150 ml Sahne

Meersalz

weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

**2.** Äpfel schälen, halbieren, vierteln und entkernen. In Achtel schneiden und in Wasser mit Zitronensaft ca. 1 Min. blanchieren.

**3.** Margarine erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Senf, Sahne, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und aufkochen lassen. Soße mit einem Handrührer schaumig schlagen, Äpfel zugeben und einige Min. durchziehen lassen. Mit Chicorée angerichtet servieren.

#### Tipp

Dazu passt Naturreis mit Mandeln.

**1.** Chicorée waschen, längs halbieren, bitteren Strunk heraus-schneiden und in kochendem Wasser ca. 2 Min. blanchieren.



Foto: ReformhausINFORMATION



Foto: Knorr

## Tomaten-Gurken-Salat mit Ananas und Koriander

### Toll für die Gartenparty

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 85 kcal/ 359 kJ, 1 g EW, 3 g F, 10 g KH, 2 g Ballastst.**

1 Salatgurke

600 g Tomaten

1 Ananas (ca. 800 g)

2 Bd. Koriander

2 Beutel Salatgewürz (Fertigprodukt), z. B. Salatkrönung "Paprika-Kräuter" von Knorr

2 EL Keimöl

**2.** Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze herausschneiden und Fruchtfleisch würfeln. Ananas schälen, halbieren, vierteln, Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln.

**3.** Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Eine Hälfte hacken, die andere Hälfte für die Garnitur beiseite legen.

**4.** Beutelinhalt Salatgewürz mit je 1 EL Wasser, Keimöl und gehacktem Koriander verrühren. Gurken, Tomaten- und Ananaswürfel unterheben. Mit Korianderblättchen bestreut servieren.

**1.** Gurke schälen, halbieren, Kerne herauskratzen und Gurke in Scheiben schneiden.

## Käse-Apfel-Salat mit Laugenstangen

### Zum Schlemmen

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 264 kcal/ 1107 kJ, 10 g EW, 15 g F, 20 g KH, 2 g Ballastst.**

1 säuerlicher Apfel

1 EL Butter

2 TL Zucker

1/2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

2 Laugenstangen

150 g herzhaft-würziger, halbfester Schnittkäse, z. B. „Almkäse“ von Bergader

Grün von 2 Lauchzwiebeln

50 g saure Sahne

1/2 TL scharfer Senf

1 Prise gemahlener Kümmel

Kresse zum Bestreuen

schmelzen und leicht bräunen. Apfelwürfel zugeben und unter Rühren ca. 2-3 Min. anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

**2.** Laugenstangen längs halbieren und der Länge nach in sechs dünne Streifen schneiden. Käse würfeln. Lauchzwiebeln waschen und das Grün in feine Ringe schneiden. Käse, Apfel und Lauchzwiebelringe mit saurer Sahne verrühren und mit Senf, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Laugenstreifen im Backofen ca. 3 Min. knusprig werden lassen. Almkäse-Apfel-Salat in Gläser füllen, mit Kresse bestreuen und mit krossen Laugenstreifen garniert servieren.



Foto: Bergader

**1.** Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen. Apfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Apfel in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker darin

## Silbenrätsel

Bilden Sie aus den Silben die Lösungswörter und streichen Sie die verbrauchten Silben weg! Das endgültige Lösungswort setzt sich aus den Buchstaben in den nummerierten Kästchen zusammen. Heute ist Ihr Wissen zum Thema „Salat“ gefragt. Viel Glück!

1. Welcher italienische Essig ist für Salatdressings besonders beliebt?

3

2. Welche dunkelgrüne Salatsorte enthält viel Eisen?

1

3. Wie lautet das französische Wort für eine Salatsoße auf Basis von Essig und Öl?

2

4. Womit lassen sich gewaschene Salatblätter trocknen?

4        6

5. Wie heißt ein italienischer Vorspeisensalat aus Mozzarella und Tomaten?

5

bal – ca – co – der – feld – gret – lat – lat – mi – nai – pre – sa – sa – sa – se – schleu – te – vi

## Lösungswort

1 2 3 4 5 6

## Drei Salat-Sets von Emsa zu gewinnen



Gewinnen Sie eines von drei „Fit & Fresh“-Salat-Sets von Emsa im Gesamtwert von ca. 150 €. Jedes Set enthält eine Salat-Schleuder, die gleichzeitig als Schale für die knackigen Blätter dient. Außerdem sind je ein „Dressing-Shaker“ und „Gourmet-Sprayer“ mit von der Partie. Mit dem Shaker lassen sich im Handumdrehen leckere Marinaden zubereiten, während der Sprayer für einen Hauch Essig oder Öl auf dem frischen Grün sorgt. Und auch das passende Besteck zum Servieren liefert das Set gleich mit: eine „Salatzange“, die auch widerspenstige Blättchen fest im Griff hat. Im Fachhandel erhältlich.

## So geht's

Schicken Sie den Coupon an Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 29. Juni 2007. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## GEWINNSPIEL

### LÖSUNGSWORT:

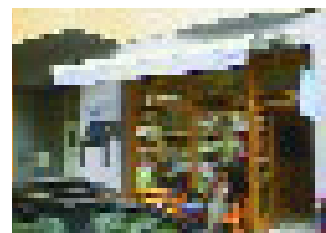
Vorname, Name:

Straße:

PLZ: ..... Ort: .....

## Vegetarisches auf die Schnelle

# Schlemmen unterwegs



„Maja's Deli“ in Berlin

Mal auf die Schnelle etwas Vegetarisches schlemmen, das geht oft besser als man denkt. Denn mittlerweile gibt es in vielen Großstädten vegetarische Imbisse, Bistros und so genannte SB-Restaurants. Und die Snacks sind im Gegensatz zum Fastfood von McDonalds & Co. auch überaus gesund. Wenn Sie wieder einmal beim nächsten Einkaufsbummel sind, eine Mittagspause genießen wollen oder zwischen zwei Meetings etwas Zeit haben, besuchen Sie doch eines der hier vorgestellten Lokale!

„Alle Angaben ohne Gewähr“

Lokalität	Adresse/ Kontakt	Öffnungszeiten	Angebot
<b>Dortmund</b> „Café Gut tut“	Kaiserstraße 77, 44135 Dortmund, Tel.: 02 31/ 6 06 05 06, info@guttut.de, www.guttut.de	Mo-Fr: 8:00-19:00 Uhr Sa: 9:00-18:00 Uhr	Biosnacks, Healthfood, Salate, Baguettes, Ciabatta, Säfte
<b>Köln</b> „Govindam“	Roonstrasse 3, 50674 Köln, Tel.: 02 21 / 4 92 89 16, contact@govindam.net, www.govindam.net	Mo-Sa: 12:00-22:00 Uhr Mo-Fr: 12:00-15:00Uhr (Mittagstisch)	vegetarische Speisen und Getränke nach Ayurveda; Gemüsegerichte, Suppen, Chutneys, Snacks und Salate mit verschiedenen Soßen, Süßspeisen, Beilagen, Spezial Soßen, Getränke
<b>Köln</b> „Crafista!“	Lübecker Str. 14, 50670 Köln, Tel. 02 21/ 3 01 42 86, info@craftista.org, www.craftista.org	Di-Fr: 11:00-19:00 Uhr Sa: 11:00-18:00 Uhr So: 12:00-17:00 Uhr	Laden mit veganem Café, Platten und CD's, Zines und Büchern, sowie Arts & Crafts; alle Speisen sind rein vegan; es gibt täglich wechselnde Kuchen, Gebäck, sowie herzhaft Snacks, Kaffee, eine große Teeauswahl und viele Getränke
<b>Düsseldorf</b> „sattgrün“	Am Graf-Adolf-Platz 6, 40213 Düsseldorf / Friedrichstadt, Tel.: 02 11/ 8 76 33 90, info@sattgruen.de	Mo-Fr: 08:00-20:00 Uhr Sa u. So: 12:00-19:00 Uhr	vegetarisches takeaway und fairtrade cafe; alle Speisen sind mit dem V-Label gekennzeichnet, ob sie rein pflanzlich oder lacto-vegetarisch sind
<b>Hamburg</b> „Veg Out!“	Veg Out!, Bahrenfelder Str. 212, 22765 Hamburg (Ottensen), Tel.: 0 40/ 29 81 25 01	Mo-So: 12:00-18:00 Uhr	täglich wechselnde vollwertige Gerichte; Suppen, diverse Pastagerichte, Getränke wie Mango-Lassie und Yogi-Tee
<b>Berlin</b> „Lisolas Verde“	Choriner Strasse 45, 10435 Berlin, Tel.: 01 76/ 23 32 12 40	Mo-Fr: 7:30-19:00 Uhr Sa: 10:00-16:00 Uhr	Mediterrane Küche: Nudelgerichte, Sandwiches, Salate, Fleischalternativen auf Sojabasis, Kaffeespezialitäten
<b>Berlin</b> „Maja's Deli“	Pappelallee 11, 10437 Berlin, Tel.: 0 30/ 48 49 48 51	Mo-Fr: 12:00-20:00 Uhr	täglich wechselndes rein veganes Angebot an Suppen, warmen Speisen, Kuchen, Torten, Fruchtsäften und Kaffee; Nichtraucher; auch Catering-Service; modern eingerichtet, gutes Preis-Leistungsverhältnis
<b>Stuttgart</b> „IDEN“	Eberhardstraße 1, 70173 Stuttgart, Tel.: 07 11/ 23 59 89	Mo-Fr: 11:00-20:30 Uhr Sa: 10:30-17:00 Uhr	Salate, Gemüse, warme Hauptgerichte, Quer-Beet-Gerichte, Süßspeisen, Getränke





Das „sattgrün“ in Düsseldorf



„Oh bio mio“ in Trier



Das „tibits“ in Zürich

Lokalität	Adresse/ Kontakt	Öffnungszeiten	Angebot
<b>Wien</b> „samolis - Vegetarian Food“	Schwarzspanierstrasse 22, 1090 Wien, Tel.: +4 31 2 76/ 46 61, <a href="http://www.samolis.webhop.biz">www.samolis.webhop.biz</a>	Mo-Fr: 8:00-19:30 Uhr	Sandwiches, Salate & Dressing, warme Speisen wie Burger, Nuggets, Veggi-Wurst mit Käse, Gemüselaiachen, Potatoe Wedges, Pommes frites und Getränke
<b>Wien</b> „Vegetarisches Formosafood“	Barnabitengasse 6, 1060 Wien Tel.: +4 31 58/ 1 11 12, <a href="mailto:vegetarisches.formosafood@aon.at">vegetarisches.formosafood@aon.at</a> , <a href="http://www.vegetarischesformosafood.at">www.vegetarischesformosafood.at</a>	Mo-Fr: 11:00-20:00 Uhr	Geschnetzelttes, Hühnerfleisch, Schinken oder Ente – natürlich alles vegetarisch; der Großteil des Angebots ist rein pflanzlich und daher auch für Veganer geeignet.
<b>Zürich</b> „tibits“	Seefeldstrasse 2, 8008 Zürich, Tel.: +41 12 60/ 32 22, <a href="mailto:info@tibits.ch">info@tibits.ch</a> , <a href="http://www.tibits.ch">www.tibits.ch</a>	Mo-Fr: 6:30-24:00 Uhr Sa: 8:00-24:00 Uhr So: 9:00-24:00 Uhr	Suppen, Salatbuffet, Sandwiches, Säfte, sweets, Kaffee, Cocktails, Frappé; Gutscheine sind übers Internet erhältlich; Tibits baut auf der über 100-jährigen gastronomischen Erfahrung des Restaurants „Hiltl“ ( <a href="http://www.hiltl.ch">www.hiltl.ch</a> ) an der Sihlstrasse 28 in Zürich auf, dem ersten vegetarischen Restaurant Europas
<b>München</b> „buxs Restaurant – Café“	Frauenstraße 9, 80469 München, Telefon: 0 89/ 29 19 55 - 0, <a href="mailto:info@buxs.de">info@buxs.de</a> , <a href="http://www.buxs.de">www.buxs.de</a>	Mo-Fr: 11:00-18:45 Uhr Sa: 11:00-15:00 Uhr	Suppen, Salatbuffet, Warmtheke, Desserts, Getränke; Kochbuch "buxs – Feine vegetarische Küche" mit den 170 besten Rezepten des Restaurants 19,80 €
<b>Trier</b> „Oh bio mio – Bi-stro“	Palaststr. 3 (im Naturkostcenter BioGate), 54290 Trier, Tel.: 06 51/ 9 12 08 20	Mo-Fr: 11:30-18:30 Uhr Sa: 11:30-14:00 Uhr	täglich wechselnde Karte an warmen Gerichten
<b>Kassel</b> „Bashis Delight“	Elfbuchenstr. 18, 34119 Kassel, Tel.: 05 61/ 7 39 76 67, <a href="mailto:post@bashi.de">post@bashi.de</a> , <a href="http://www.bashi.de">www.bashi.de</a>	täglich 10:30-20:00 Uhr	indisch-vegetarische Küche: Suppen, Gemüsegerichte, Beilagen, Desserts, Getränke; Speisekarte ist online abrufbar
<b>Hannover</b> „Carrots & Coffee“	Wedekindplatz 1, 30161 Hannover, Tel.: 05 11/ 8 48 98 71, <a href="mailto:info@carrotsandcoffee.de">info@carrotsandcoffee.de</a> , <a href="http://www.carrotsandcoffee.de">www.carrotsandcoffee.de</a> gart, Tel.: 07 11/ 23 59 89	Mo-Fr: 8:00-22:00 Uhr Sa/So: 9:00-22:00 Uhr	große Auswahl an Frühstücks-Variationen, vegane Shakes; abendliche Info-Veranstaltungen, Kochvorführungen, Seminare und Kurse; Nichtraucher; auch Partyservice; Speisekarte ist online abrufbar

# Kein Fleisch für Rex

**Hunde fleischlos zu ernähren ist möglich. Im Handel gibt es mittlerweile ein beachtliches Angebot an vegetarischem Futter. Auch ist die Akzeptanz durch die Tiere in aller Regel sehr gut.**

Wenn Petra K. ihrer Mischlingshündin Chica aus Teneriffa Futter gab, wurde ihr jedesmal ganz flau. Denn das braun-rote Dosenfutter, geformt in kleine Bröckchen, ist nichts anderes als totes Tier. Und das ist für die 34-Jährige selbst tabu, denn sie ernährt sich seit fünf Jahren fleischlos. Aus Überzeugung und aus Achtung und Respekt vor dem Tier. Vor allen Tieren. Da macht Petra K. keine Ausnahme. Von daher erreichte die junge Frau vor einiger Zeit einen Punkt, an dem sie die Gabe des herkömmlichen Futters nicht mehr länger mit ihrem Gewissen vereinbaren konnte. Warum sollte sie andere Tiere an ihr eigenes Tier verfüttern und dabei noch die Massentierhaltung und Tierausschneidung unterstützen? Auf der Suche im Internet nach Alternativen wurde sie rasch fündig: Selbst fleischlos kochen ist eine Möglichkeit, es gibt aber auch ein größeres Angebot an vegetarischem Fertigfutter für Hunde.

Auch Anja P. ernährt ihren Hund seit knapp einem Jahr vegetarisch. Für sie spielten ethische Überlegungen keine Rolle, ihr empfahl sogar der Tierarzt eine Nahrungsumstellung auf das fleischlose Futter. Grund dafür waren permanente Fellprobleme bei ihrem achtjährigen Rüden Rex, die sich durch Jucken und Haarausfall zeigten. Unter dem neuen Futter trat bislang nichts dergleichen wieder auf.

## Hunde sind Allesfresser

Mensch und Hund gleichen sich hinsichtlich ihrer Ernährung: beide sind so genannte Allesfresser. Aufgrund des Aufbaus ihres Verdauungstraktes können sie sich sowohl von pflanzlichen als auch von tierischen Produkten ernähren. „Der Hund ist dabei stärker auf Fleisch spezialisiert als der Mensch“, erklärt Professor Dr. Ingo Nolte, Spezialist für Kleintiermedizin an der Tierärztlichen Hochschule Hannover. Dennoch vertritt der Wissenschaftler die Ansicht, dass man einen Hund durchaus auch vegetarisch ernähren könne. Hierbei sei jedoch zu beachten, dass man ihn ovo-lakto-vegetarisch ernähre, das heißt, dass Ei und Milchprodukte als Grundlage der Kost enthalten sein müssen. Wichtig deshalb, damit das Tier auch tatsächlich ausreichend mit essenziellen Eiweißbausteinen bzw. Aminosäuren versorgt werde. „Wir haben mit dieser Form von fleischloser Ernährung durchaus positive Erfahrungen mit Hunden gemacht“, berichtet Nolte.

Auch der Deutsche Tierschutzbund ist der Ansicht, dass man durchaus für Hunde eine abwechslungsreiche Ernährung aus Milch- und Eiprodukten, Gemüse, Reis und Teigwaren zusammenstellen könne. „Aus wissenschaftlichen Feldstudien lässt sich ableiten, dass es grundsätzlich möglich ist, einen Hund vegetarisch zu ernähren. Damit

es jedoch nicht auf lange Sicht zu Fehlernährungen kommt, muss die Zusammensetzung des Futters ausgewogen sein. Dies bedeutet, dass der Energie- und Eiweißbedarf sowie der Bedarf an allen Mineralstoffen und Vitaminen gedeckt sein muss und die Inhaltsstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen müssen“, berichtet die Organisation. Der Tierschutzbund rät, die Kost am besten auf Basis eines wissenschaftlich erstellten Rationsplanes zusammenzustellen, den Tierärzte anbieten, die sich auf Tierernährung spezialisiert haben, sowie Ernährungsberatungen an veterinärmedizinischen Universitäten.

## Futterangebot

Ob für die ausschließlich vegetarische Ernährung oder für mehr Abwechslung für zwischendurch – im Handel gibt es ein großes Angebot an fleischlosem Futter. Es reicht vom kleinen Snack bis hin zum Alleinfuttermittel. Letzteres sollte so zusammengesetzt sein, dass ein Tier alle erforderlichen Nährstoffe damit bekommt. Das breiteste Angebot in diesem Bereich hat die niederländische Firma Yarrow. Dabei handelt es sich um ein umfangreiches vegetarisch/ veganes Biofutter-Sortiment, das aus Trockenfutter, Nassfutter und verschiedenen Snacks wie Keksen oder pflanzlichen Hundeknochen besteht. Alle Produkte sind von der Vegetarischen Gesellschaft und der Europäischen Vegetarier Union als 100 Prozent vegetarisch zertifiziert. Beliebt ist auch das vegane italienische Trockenfutter AmiDog, das laut Hersteller auch als Alleinfuttermittel gilt. Aus Deutschland stammen die Biopur-Produkte, von denen es Nassfutter (Alleinfuttermittel) in 100 Prozent Bio-Lebensmittel-Qualität gibt, sowie Hundekekse.



Yarrow-Produkte gibt es im Naturkosthandel sowie über diverse Online-Shops; AmiDog ist erhältlich z.B. über [www.veganbasics.de](http://www.veganbasics.de); Biopur-Futter kann man direkt beim Hersteller ordern unter [www.waseba-shop.de](http://www.waseba-shop.de).

**Erfahrungsbericht von Tanja Günther, Siegen**

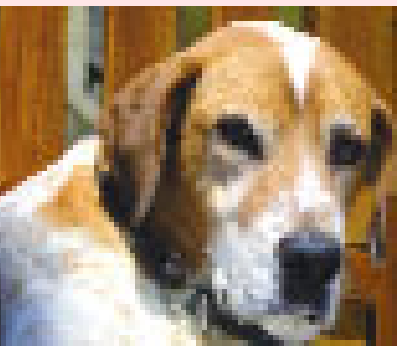
## **Lucky (14), Miriam (14) und Joya (18) schmeckt es fleischlos**

„Als wir das erste Mal mit dem Thema 'vegetarische Hundeernährung' konfrontiert wurden, waren wir etwas unsicher, fragten uns aber schnell: 'warum nicht?' Gründe, die dagegen sprachen, fanden wir keine, da es ohne Zweifel möglich ist, nicht nur Menschen, sondern natürlich auch Hunde vegetarisch und vegan zu ernähren, ohne irgendein 'unkalkulierbares Gesundheitsrisiko' einzugehen.

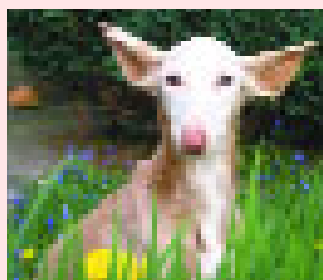
Der beste Beweis sind wohl unsere drei wunderbaren, gesunden alten Hunde, die seit sechs Jahren keinen Happen Fleisch mehr bekommen haben und seit drei Jahren gar nichts Tierisches mehr. Die Hunde sind fit, gesund, hatten seit vielen Jahren auch keine normalen Krankheiten wie Husten, Schnupfen, Augen- und Ohrenentzündungen, Durchfall, Erbrechen usw. und erfreuen sich – erst recht in Anbetracht des hohen Alters – allerbesten Gesundheit.

Umstellungsprobleme auf das vegetarische und später vegane Futter gab es überhaupt keine. Woraus ein Trockenfutter hergestellt wird, ist den Hunden wohl 'psychologisch' komplett egal: Hauptsache, es schmeckt. Neben vegetarischem Trockenfutter, welches bei uns etwa ein Drittel der Hundenahrung ausmacht, gibt es für die Hunde alles, was denkbar ist: von Sauerkraut mit Kartoffelpüree über Erbsensuppe und selbstgekochten Hundeeintopf bis hin zu frischem Gemüse und Obst. Während unsere ganz alte Hündin Joya immer alles besonders lecker haben muss (z. B. am liebsten ein bisschen vegetarisches Zwiebelschmalz oder anderen Brotaufstrich im Trockenfutter), haben Lucky und Miriam mittlerweile ein ziemlich 'veganes Verständnis' von Nahrung: Fallobst ist nun interessanter als jedes Reh, beim Spaziergang pflücken sie sich die Him- und Brombeeren von den Sträuchern statt nach Mäusekadavern zu suchen, und selbst unseren Schildkröten füttern die das Essen weg: Breitwegerich und Löwenzahn zum Beispiel. Immer schön nach dem Motto: 'was andere essen, kann ich auch' - und die Verdauung ist bei all dem perfekt.“

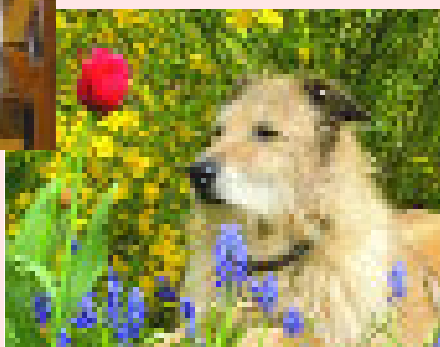
**Kontakt: [www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)**



Miriam



Joya



Lucky



## Griechischer Nudelsalat

### Aromatischer Gaumenschmaus

**Für 4-6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 30 Min.**

**Durchziehzeit**

**Pro Portion: ca. 389 kcal/ 1630 kJ, 13 g EW, 12 g F, 52 g KH, 3 g Ballastst.**

500 g Röhrennudeln

Salz

200 g Feta

1 kleines Glas getrocknete Tomaten in Öl

1 kleines Glas Kräuter-Oliven

1 Bd. gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano, Thymian)

1 kl. rote Zwiebel

4-5 EL Himbeeressig

2-3 EL Olivenöl

Pfeffer

**1.** Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen.

**2.** Inzwischen Feta würfeln. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen und nach Belieben klein oder in Ringe schneiden

**3.** Nudeln mit Feta, Tomaten und Oliven mischen. Kräuter waschen, trocken schüteln und fein hacken. Zwiebel abziehen, in sehr feine Würfel schneiden und mit Kräutern mischen. 2/3 der Kräuter-Zwiebel-Mischung unter den Salat mischen.

**4.** Aus Essig, Öl und Pfeffer eine Vinaigrette rühren, unter den Salat ziehen und ca. 30 Min. durchziehen lassen. Salat in Schälchen angerichtet und mit restlicher Kräuter-Mischung bestreut servieren.

## Leserrezept des Monats Juni

Diesen leckeren Nudelsalat mit würzigem Feta, getrockneten Tomaten und vielen Kräutern hat Manuela Staude aus Birmingham in einer kleinen Taverne im Süden Griechenlands entdeckt. Urlaubsstimmung ist also garantiert. Machen Sie am besten eine große Portion davon für die nächste Gartenparty!



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichen, erhalten als Dankeschön ein „CombiPlus“-Set von Tupperware. Es enthält eine große Rührschüssel (3,5 Liter) mit Sicherheitsverschluss und Spritzschutzdeckel sowie eine kleine Rührschüssel (650 Milliliter) mit Sicherheitsverschluss. Als Bonus gibt's das CombiPlus-Sieb für die große Schüssel dazu. Einfach unentbehrlich zum Vor- und Zubereiten sowie zum Frischhalten. Das praktische Set gibt's auch unter [www.tupperware.de](http://www.tupperware.de) für 39,70 €.

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

**Redaktion Vegetarisch fit!**  
**Leserforum**  
**Im Buhles 5**  
**61479 Glashütten-Schloßborn**  
**E-Mail:**  
**redaktion@vegetarischfit.de**

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.  
[www.seminare-gesundes-leben.de](http://www.seminare-gesundes-leben.de)



**Sie haben gewonnen!**  
Im März verlost wir drei Mini-Kühlschränke mit „Knorr Vie“ im Wert von je 150 Euro. Das Lösungswort lautete „gesund“. Gewonnen haben F. Opitz aus Seelze, G. Westphalen aus Krefeld und E. Flessa aus Prien. Den GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch.

### Was ist Teff?

**Ich habe neulich im Reformhaus Produkte mit Teff entdeckt. Was genau ist Teff eigentlich?**

*A. Wehnert aus Ingelheim*

Das kleinste Getreide der Welt, auch als Zwerghirse bekannt, wird bereits seit über 5000 Jahren in Nord-Ost Afrika kultiviert. Seinen Ursprung hat Teff jedoch in Äthiopien, wo es von den einheimischen Bauern auch heute noch angebaut wird. Es zählt dort zu den wesentlichen Grundnahrungsmitteln. Als Brei oder Injera-Brot verarbeitet ist es ein Hauptbestandteil des täglichen Speiseplans.

Teff ist im Anbau ziemlich anspruchslos und eignet sich sowohl für trockene als auch nasse Böden. Auf Grund der jedoch geringen Ertragsrate und dem doppelt so langen Wachstum gegenüber Weizen, ist Teff in im Laufe der Jahrtausende in der restlichen Welt in Vergessenheit geraten. Als 1965 Pflanzenspur von Teff in der Pyramide von Dashur gefunden wurden und die Wissenschaft sich mit dem Jahrtausende alten Korn beschäftigte, kamen die Forscher schnell zu dem Ergebnis, dass Teff absolut rein von Gluten ist und auch viele, für den menschlichen Körper notwendige Eiweißbausteine enthält. Daneben stecken in dem Getreide viele Vitamine. Zudem ist Teff gegenüber anderen Getreiden besonders reich an wertvollen Mineralien.

Da das Korn dieser Getreidepflanze sehr klein ist, wird der gesamte Samen zu Mehl gemahlen. Im Geschmack ist es nussig und leicht süß. Es eignet sich für die Zubereitung von Brot, Brötchen, Nudeln, Pizzateig, Kuchen, Keksen oder als Bindemittel für Soßen und vielem mehr. Das Mehl hat aufgrund seines hohen Eiweißgehaltes gute Backqualitäten und ersetzt in glutenfreien Backwaren die Wirkung des fehlenden Klebereiweißes.

Teff ist besonders für Zöliakie betroffene Personen geeignet. In den Reformhäusern werden neben reinem Teff-Mehl auch Teff-Mehlmischungen und Teff-Nudeln angeboten.

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,  
Reformhaus-Fachakademie Oberursel*



Produkte mit Teff gibt es z. B. von 3 Pauly im Reformhaus.

### Was ist Loyu?

**Ich habe kürzlich auf einem vegetarischen Produkt die Zutat Loyu entdeckt? Worum handelt es sich dabei?**

*P. Reich, per E-Mail*

Loyu ist eine Flüssigwürze vergleichbar mit der Sojasoße „Shoyu“. Allerdings wird diese Zutat nicht aus Sojabohnen, sondern aus den Samen der Süßlupine hergestellt. Durch natürliche Fermentation und Zugabe von Salz entsteht daraus eine würzige Soße, die besonders gut für Lopino- oder Tofugerichte geeignet ist.

*Ihre Redaktion*

### VegiDeli „ChickenStyle Pieces“

**Sie haben in der Aprilausgabe der Vegetarisch fit! in Ihrer Rubrik „News“ ein interessantes Produkt namens VegiDeli „ChickenStyle Pieces“ vorgestellt. Leider kann ich dieses nirgendwo finden. Können Sie mir eine Bezugsquelle nennen?**

*G. Hassmann aus Hamburg*

Die VegiDeli-Produkte der englischen Firma Redwood sind in Deutschland über den veganen Versandhandel „So-Ja“ zu bekommen. Neben den „ChickenStyle Pieces“ finden Sie dort noch weitere Produkte aus dem Hause Redwood wie Schnitzel, Nuggets oder vegane Aufschnitt. Sie erreichen den Internetversand unter [www.so-ja.de](http://www.so-ja.de).

*Ihre Redaktion*



### Polo Ralph Lauren geht mit gutem Beispiel voran

**Sie haben berichtet, dass die Polo Ralph Lauren Corp. ab der Winterkollektion 2006 keine Pelzprodukte mehr verkauft und alle ausstehenden Bestellungen für Pelzprodukte storniert werden. PETA hat erreicht, dass diese ungeheuer positive Entscheidung getroffen wurde. Vielleicht ist dies ja das richtige Signal an andere Designer/ Modefirmen. Pelz ist immer noch out, auch wenn versucht wird, Pelz wieder als salonfähig darzustellen.**

*H. Neubauer, per E-Mail*



## Fruchtige, kalte Suppen

## In Schale

Jetzt im Sommer, wenn das Thermometer steigt, sehnt man sich nach etwas Abkühlung. Geradezu ideal machen sich an solchen Tagen Kaltschalen. Sie sind erfrischend, fruchtig und ein prima kalorienarmer Ersatz für Kuchen und Desserts.

Erdbeerkalt-  
schale mit  
Mandelcreme

## Aroma pur

**Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 50 Min.****+ 30 Min. Kühlzeit****Pro Portion: ca. 288 kcal/ 1205 kJ, 5 g EW, 18 g F, 23 g KH, 6 g Ballastst.**

500 g Erdbeeren

3 EL Honig

250 ml Orangensaft

250 ml Mineralwasser

125 ml Sahne, z. B. Cremefine  
zum Schlagen von Rama

1 P. Vanillezucker

4 EL geröstete Mandelblättchen

**1.** Erdbeeren waschen, putzen und zusammen mit Honig sehr fein pürieren. Orangensaft und Mineralwasser unterrühren und für ca. 30 Min. im Tiefkühlfach kalt werden lassen.

**2.** Sahne mit Vanillezucker aufschlagen und geröstete Mandelblättchen unterheben.

**3.** Kaltschale in vorgekühlte tiefe Teller füllen. In jede Tellermitte einen Klacks Mandelcreme setzen.

**Tipp**

Für Erwachsene etwas Mandel-likör unter die Creme geben.

## Himbeer-Kaltschale mit Limonencreme

### Fruchtige Komposition

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**+ 20 Min. Kühlzeit**

**Pro Portion: ca. 217 kcal/  
909 kJ, 3 g EW, 11 g F, 24 g  
KH, 8 g Ballastst.**

350 ml roter Johannisbeersaft  
10 g feine Speisestärke  
150 g Himbeer-Fruchtaufstrich  
3 EL Zucker  
300 g frische oder TK-Him-  
beeren

200 g Alternative Crème fraî-  
che, z. B. Verfeinern mit Fines-  
se von Du darfst

2 EL Limonensaft

1-2 EL Puderzucker

**1.** 150 ml Johannisbeersaft und Speisestärke verrühren. Restlichen Saft mit Fruchtaufstrich und Zucker aufkochen. Himbeeren verlesen. Einige Beeren zur Dekoration beiseite legen. Restliche Beeren zur Aufstrichmischung geben, aufkochen und mit dem angerührten Johannisbeersaft binden. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren.

**2.** Crème fraîche mit Limonensaft und Puderzucker verrühren. Himbeer-Kaltschale in tiefen Tellern anrichten und Limonencreme darüber träufeln. Mit restlichen Beeren garniert servieren.



## Französische Pfirsich-Aprikosen-Kaltschale

### Veganer Genuss

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 205 kcal/  
858 kJ, 2 g EW, 2 g F, 29 g KH,  
2 g Ballastst.**

4 Pfirsiche  
4 Aprikosen  
300 ml Muskatwein  
3 EL Zucker  
1 EL Pinienkerne  
1 Zweig Minze

**1.** Pfirsiche schälen und vierteln. Aprikosen halbieren und entkernen. 300 ml Wasser, Zucker und Muskatwein in ei-

nem Topf zum Kochen bringen. Früchte in dem Saft pochieren. Nach 5 Min. die Früchte herausnehmen und in eine Form legen.

**2.** Sirup noch 5 Min. bei niedriger Hitze reduzieren lassen. Sirup über Früchte geben, Minzeblätter darauf legen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren Pinienkerne über die Suppe geben.

# Für Birkhuhn und Sonnentau die letzten Moore schützen

von Marianne Weno

Dass auch Hobbygärtner der Umwelt schaden können, versucht Naturschutzkolumnistin Marianne Weno diesen Monat aufzuzeigen. Kritik übt sie an der Blumenerde-Industrie.

Die Gartensaison ist in vollem Gange, und wieder stellt sich die Frage: Ist der Laubpieper eigentlich ein Schädling oder ein Nützling? Beim näheren Hinsehen zeigt sich: Nicht jeder Garten- oder Balkonbesitzer ist der Naturschützer, für den er sich hält. Auch wer auf Giftspritze, Kunstdünger und Laubsauger verzichtet, kann – ohne es zu ahnen – zur Naturverödung beitragen. Denn in all den Säcken mit „Blumenerde“, die besonders im Frühjahr in Gärten und Balkonkästen verteilt wird, steckt ein Stück artenreicher, selten gewordener Landschaft: Torf aus dem Moor.

## Archive der Naturgeschichte

Die Hoch- oder Regenmoore sind hierzulande die einzigen noch erhaltenen Urlandschaften. Sie sind vor mehr als 10 000 Jahren nach der letzten Eiszeit entstanden. Dort hat sich der Torf im Laufe der Jahrtausende gebildet, weil Wasser die abgestorbenen Torfmoose und andere Pflanzen von der Luft abgeschlossen und so am Verrotten gehindert hat. Torf ist also wie die Kohle ein fossiler Rohstoff, der nur in sehr langen Zeiträumen neu entstehen kann – falls es auch in Zukunft noch Moore gibt. Im Durchschnitt wächst der Torf um einen Millimeter pro Jahr. Eine Torfschicht von fünf Metern ist also etwa 5000 Jahre alt. Diese Moore sind lebende „Datenbanken“ der Naturgeschichte. Im Torf haben sich Pollen, Samen und Pflanzenteile so gut konserviert, dass Wissenschaftler die Vegetation und das Klima früherer Jahrhunderte rekonstruieren können. Auch deshalb ist es wichtig sie zu erhalten.

## „O schaurig ist's, über's Moor zu gehen“ (Annette von Droste-Hülshoff)

Ursprünglich waren große Teile Europas von Mooren bedeckt. Sie galten als nutzloses Ödland. Den Menschen waren sie bis weit in die Neuzeit hinein unheimlich. Nebelschwaden, aus Faulgasen stammende

Irrlichter, der unsichere Untergrund – das alles findet sich in Geschichten von Moorgeistern und Elfen wieder. Die Feuchtgebiete wurden gemieden und höchstens an den Rändern als dürrtliche Weiden genutzt.

Erst in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts entdeckte man den Torf als Brennmaterial, Ersatz für die weitgehend abgeholzten Wälder. Zugleich begann man, die Feuchtgebiete zu entwässern und als Wald- und Ackerland zu nutzen. Heute sind in Mitteleuropa nur wenige Moore erhalten.

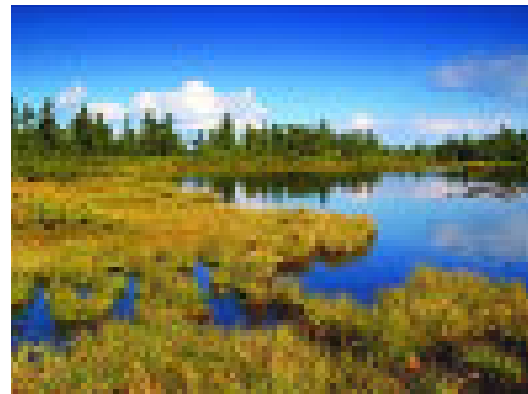
## Lebensraum für Spezialisten

In Mooren und Sümpfen lebt eine große Zahl spezialisierter Pflanzen und Tiere, die zum Aussterben verurteilt sind, wenn ihre Lebensräume verschwinden. Dazu gehören Moorvögel wie Birkhuhn und Großer Brachvogel, Ringelnatter und Moorfrosch, zahlreiche Schmetterlinge und Libellen, deren Larven nur im Moorwasser leben. Fast alle stehen auf der Roten Liste, ebenso die Pflanzen, die nur auf den sauren und nährstoffarmen Böden gedeihen, wie der geschützte Sonnentau.

Als die Moore noch intakt waren, hatten sie eine wichtige Funktion im Wasserhaushalt der Landschaften. Als Wasserspeicher können sie das Zwanzigfache ihres Trockengewichts aufnehmen und so Überschwemmungen verhindern helfen. Heute sind sie nur noch an wenigen Stellen in der Lage, diese Aufgabe zu erfüllen.

Die Zerstörung der Moore wirkt sich auch auf das Klima aus. Die Torflager binden große Mengen Kohlenstoff und Stickstoff. Werden sie abgebaut oder entwässert, dann gelangen CO<sub>2</sub>, Ammoniak und Distickstoffoxid (Lachgas) in die Atmosphäre und tragen zum Treibhauseffekt bei.

In Deutschland sind schon 95 Prozent der Hochmoore zerstört. Die Reste sind mehr oder weniger geschützt. Dennoch wird – vor allem in Niedersachsen – noch immer Torf abgebaut.



Gibt es bald keine Moore mehr?

Die großen Mengen, die die hiesige Torfindustrie verbraucht, werden heute vor allem aus dem Baltikum importiert. Man kann sich leicht vorstellen, wann die baltischen Hochmoore ebenso ausgeräumt sein werden wie die deutschen. Auch in Russland, Weißrussland und der Ukraine wird Torf industriell abgebaut, in Irland sogar in Kraftwerken verbrannt.

## Torf soll im Moor bleiben

Es gibt also viele Gründe, die Moore zu schützen. Zumal man Torf fast überall durch andere Stoffe ersetzen könnte. Von dem importierten Torf werden zwei Drittel für den gewerblichen Gartenbau und ein Viertel, etwa 2,3 Millionen Kubikmeter, von Hobbygärtnern verbraucht. Was als Blumenerde verkauft wird, besteht zum größten Teil aus Torf. Er ist beliebt, weil er locker ist und Wasser gut speichert. In Wirklichkeit verbessert er die Bodenstruktur nur für kurze Zeit. Torf ist sauer und enthält so gut wie keine Nährstoffe. Ohne Kalk- und Düngerezusatz schadet er mehr als er nützt. Wer weiß, was der Torfabbau in der Natur anrichtet, wird sich deshalb nach Alternativen umsehen. Und es gibt sie. Gut und kostenlos ist der eigene Kompost. Aber immer mehr Firmen bieten auch torffreie Gartenerden\* an, die aus Holzfasern, Rindenhumus, Kompost, Tonmineralien und Lavagranulaten bestehen. Sie verbessern den Boden – und das ökologische Gewissen.

\* Eine Liste mit torffreien Blumenerden finden Sie unter [www.bund-berlin.de](http://www.bund-berlin.de)

Info: [www.stiftung-naturschutz.de](http://www.stiftung-naturschutz.de)



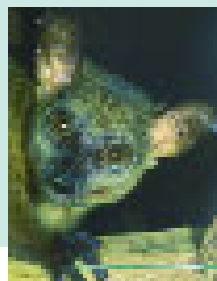
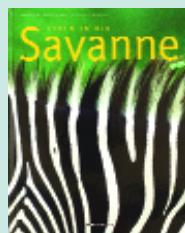
Marianne Weno von der Stiftung Naturschutz Berlin greift aktuelle Entwicklungen im Umwelt- und Naturschutz auf und kommentiert sie.



## Wildes Afrika

Die ausgedörrten Weiten der afrikanischen Savanne beherbergen bis heute die größten Tierherden der Erde. Monika und Hans Dossenbach ist es gelungen, das Leben der Wildtiere Afrikas vom Steppenzebra bis hin zum farbenfrohen Smaragdhuhn in atemberaubenden Bildern und interessanten Texten einzufangen. Selbst nachtaktive Geschöpfe konnten die beiden Autoren vor die Kamera bekommen. Dazu gehören die scheuen Buschbabys mit ihren großen, funkelnden Augen. Erfahren Sie mehr über die flinken Kletterer und andere imposante Bewohner der Savanne in dieser spannenden Bildreportage!

„Leben in der Savanne“ von Monika und Hans D. Dossenbach, Werd-Verlag, 61 Seiten, 26,90 €.



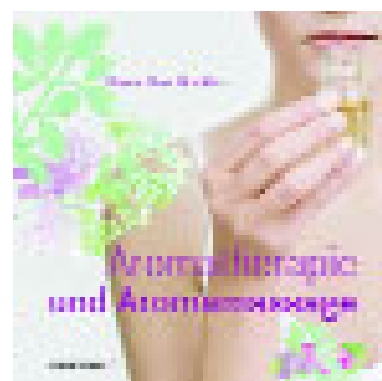
## Schnell & bequem

Alle Bücher sind unter  
www.vegetarischfit.de  
erhältlich oder unter  
Tel.: 07 11/ 5 20 63 06  
Fax: 07 11/ 5 20 63 07

## Düfte für die Seele

„Das riecht wie Urlaub“, hat beim Duft von sonnengereiften Zitronen wohl jeder schon einmal gedacht. Kein Wunder, denn nichts beeinflusst Gefühle und Gedanken so sehr wie Gerüche. Diese Eigenschaft macht man sich in der Aromatherapie durch den gezielten Einsatz hochreiner, ätherischer Öle zu Nutze. Huase Kim-Beickler erklärt in ihrem neuen Ratgeber, wie sich die wohltuende Wirkung ätherischer Öle im Alltag genießen lässt. Sie beschreibt die Kunst der Duftmischungen und gibt Anleitung zur Herstellung von Parfüms und selbst gemachten Kosmetika. Ein eigenes Kapitel widmet die Autorin der entspannenden Aromamassage. Übersicht über die verschiedenen Aromaöle und ihre Wirkung gibt eine Liste am Ende des Buches.

„Aromatherapie und Aromamassage“ von Huase Kim-Beickler, Umschau-Verlag, 171 Seiten, 19,90 €.



## Vegetarische Weltreise



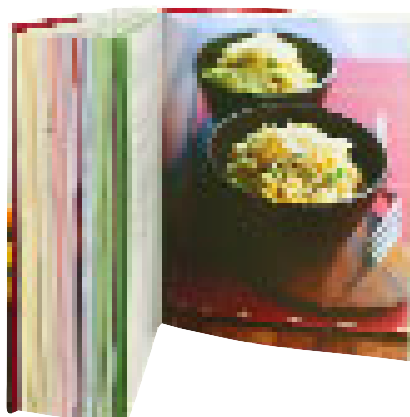
Celia Brooks Brown hat sich auf die Suche nach den besten internationalen, vegetarischen Gerichten begeben. Dabei fand die renommierte Kochbuchautorin 210 authentische Rezepte aus allen Teilen der Welt. In elf Kapiteln lädt sie den Leser ein, mit ihr Seite für Seite von Amerika bis Australien zu reisen und die kulinarische Vielfalt der unterschiedlichsten Nationen zu entdecken. Zu Beginn jedes Abschnitts berichtet ein Experte über Land, Küche und Kultur. Anschließend stimmt die Autorin den Leser mit typischen Zutaten aus der Region auf die nachfolgenden Köstlichkeiten ein. Ihn erwartet eine Fülle an leckeren Rezepten wie beispielsweise das „Kokosmilch-Mais-Curry“ aus Kenia oder die „Tortillasuppe“ aus Mexiko. Ein Buch, das fast so genusslich ist, wie eine Reise selbst!

„Vegetarisch Kochen. Die besten Rezepte aus aller Welt“ von Celia Brooks Brown, Dorling-Kindersley-Verlag, 304 Seiten, 24,95 €.

## Maisrisotto mit Estragon (Australien)

4 Personen, ca. 40 Min.

1 l Gemüsebrühe • 125 g frische Maiskörner oder TK-Mais • 30 g Butter • 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt • 175 g Arborio-Reis • 100 ml Wermut oder Weißwein • 2 EL Parmesan, frisch gerieben sowie Parmesan zum Servieren • 3 EL frischer Estragon, gehackt



1. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Mais hinzufügen und ca. 1 Min. garen, bis er weich ist. Mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseite stellen. Hitze so weit reduzieren, dass die Brühe gerade noch köchelt.

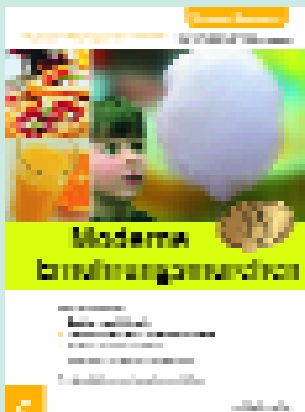
2. Einen großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und Butter darin zerlassen. Zwiebel hinzufügen und dünsten, bis sie weich und glasig ist. Reis dazugeben und rühren, um ihn gleichmäßig mit Butter zu überziehen. Wermut oder Wein zufügen und rühren bis er vom Reis aufgenommen ist. Eine Kelle Brühe dazugeben und rühren, bis auch sie aufgenommen ist. Auf diese Weise fortfahren, bis der Reis nach ca. 15 Min. weich ist, aber noch Biss hat.

3. Parmesan und Estragon untermischen. Deckel auflegen, Risotto ca. 2-3 Min. stehen lassen und mit geriebenem oder gehobeltem Parmesan servieren.

Rezept und Bild aus dem Buch „Vegetarisch Kochen“



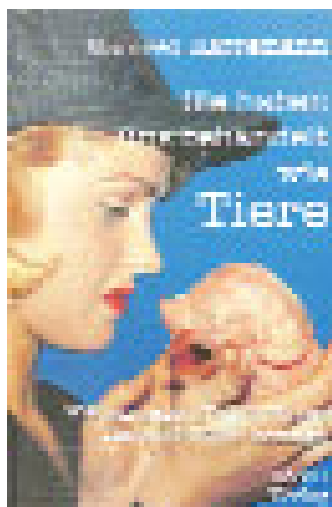
# Die ganze Wahrheit über Ernährung



„Pilze dürfen nicht aufgewärmt werden“, „Spinat enthält viel Eisen“ – das sind nur zwei von vielen Ernährungsirrtümern, die von Generation zu Generation weiter getragen werden. In kaum einem Bereich halten sich Unwahrheiten so hartnäckig wie in der Ernährung. Deshalb räumen Sven-David Müller-Nothmann, Prof. Dr. Michael Vogt und Doreen Nothmann in der Neuauflage ihres Ratgebers mit über 80 gängigen Gerüchten auf. In dem Kapitel „Nichts als die Wahrheit“ erfährt der Leser außerdem, wie er sich nach wissenschaftlich fundierten Regeln gesund ernähren kann. **„Moderne Ernährungsmärchen“ von Sven-David Müller-Nothmann, Prof. Dr. Michael Vogt, Doreen Nothmann, schlütersche, 160 Seiten, 12,90 €.**

## Jeder kann Tiere schützen!

„Wie können Menschen so etwas tun?“ fragte sich Manfred Karremann, als er zusehen musste, wie ein Schwein vom Schlachter zu Tode geprügelt wurde. Eine Frage, die den Tierschutz-Reporter nie wieder losgelassen hat, egal ob er über Schlachthöfe, Tiertransporte oder die Pelzindustrie berichtete. In seinem Buch erzählt der Fernsehjournalist, was er hinter normalerweise verschlossenen Türen gesehen hat. Damit möchte er die Menschen wachrütteln und aktivieren. „Jede/r von uns kann Tiere schützen, jeden Tag. Ohne Mühe und Verzicht.“, davon ist der Autor überzeugt. Wie der Tierschutz im Alltag aussehen kann, macht Karremann an fünf Strategien deutlich. Ein wirklich lesenswertes Buch für alle, die sich nicht damit abfinden möchten, dass Menschen nun mal so sind! **„Sie haben uns behandelt wie Tiere. Wie wir jeden Tag mühelos Tiere schützen können“ von Manfred Karremann, Höcker Verlag, 224 Seiten, 14,90 €.**



## Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



**Die heilende Kraft der Klangmassage**  
Entspannen, Stress abbauen, Schmerz lösen mit Klangschaalen  
von Peter Hess, Südwest, 96 Seiten inkl. Meditations-CD, 17,95 €.

Der Ratgeber beschreibt, wie Massagen mit Klangschaalen Spannungen lösen, Selbstheilungskräfte aktivieren und neue Energien freisetzen können.



**Was macht der Maikäfer im Juni?**  
Alltägliches und Rätselhaftes über Pflanzen und Tiere  
von Klaus Richarz und Bruno P. Kremer, Kosmos-Verlag, 159 Seiten, 12,95 €.

Wissbegierige bekommen in diesem Buch Erklärungen zu spannenden Naturphänomenen.



**Kraftquellen für die Seele**  
von Hildegard von Bingen, 44 Seiten, Tyrolia-Verlag, 7,90 €.

Ein Büchlein mit stimmungsvollen Naturaufnahmen und ausgesuchten Weisheiten von Hildegard von Bingen.

## Botox

# Tierqual für die Schönheit

Antifaltenbehandlungen mit Botox sind groß in Mode. Eine kleine Injektion und die „Krähenfüße“ um die Augen oder die Zornesfalten auf der Stirn sind verschwunden. Doch kaum jemand in der Öffentlichkeit weiß, dass die Schönheitsspritze mit unendlich viel Leid und Tod von Tausenden von Mäusen erkaufte wird. Ein Bericht von Dr. Corina Gericke vom Verein „Ärzte gegen Tierversuche“.



Alle Fotos: Fotolia

„Botox“ ist ein Handelsname für ein Produkt, das aus dem Bakteriengift Botulinumtoxin hergestellt wird. Mit „Botoxbehandlung“ oder „Botox-Parties“ ist meist jedoch nicht ein bestimmtes Präparat gemeint. Der Name „Botox“ hat sich, vorangetrieben durch die Massenmedien, als Oberbegriff für Faltenglättung durch Injektionen mit dem Nervengift eingebürgert. Das Bakteriengift blockiert die Signalübertragung vom Nerv zum Muskel. Es kommt zu Muskellähmungen. Werden die Gesichtsmuskeln lahm gelegt, erscheinen die Falten darüber glatt.

Botulinumtoxin ist das stärkste derzeit be-

kannte Gift. Schon unvorstellbar winzige Mengen, ein hunderttausendstel Milligramm, können einen Menschen töten. Botulismus war früher eine gefürchtete, häufig tödlich verlaufende Nahrungsmittelvergiftung. Das Gift kam in verdorbenen Fleischkonserven vor.

## Qualvoller Tod

Da das Gift so ungeheuer gefährlich ist, muss es für die Anwendung am Menschen stark verdünnt werden. Bevor jedoch eine Produktionseinheit in den Verkauf gehen kann, wird jede auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit geprüft. Das Europäische Arznei-

buch schreibt hierfür einen qualvollen Tierversuch an Mäusen vor. Dabei erhalten die Tiere unterschiedliche Verdünnungen Botox in die Bauchhöhle gespritzt (LD50-Test). Für die Tiere, bis zu 100 pro Produktionseinheit, ist das mit furchtbaren Qualen verbunden. Es kommt zu Muskellähmungen, Sehstörungen und Atemnot. Der Totenkampf kann sich über drei oder vier Tage hinziehen. Die Nager ersticken schließlich bei vollem Bewusstsein. Allein in Deutschland müssen Schätzungen zufolge mindestens 30.000 Mäuse pro Jahr in Botox-Tests leiden und sterben. Tendenz steigend.

## Riesengeschäft

Der Botox-Boom ist ein Riesengeschäft mit enormem Wachstum. Botox® rangiert nach Viagra® bereits auf Platz zwei der meistverkauften Medikamente. 43 Prozent der Botox®-Produktion wurden 2004 im ästhetischen Bereich eingesetzt, 57 Prozent im medizinischen. Bei den weltweit am häufigsten durchgeführten Schönheitschirurgischen Eingriffen liegt die Botulinuminjektion auf Platz eins. In Deutschland hat sie sich bereits auf Platz zwei vorgearbeitet. Nur die Gewebeunterfütterung ist hier beliebter. Zwischen 200 und 600 Euro kostet eine Injektion – eine Goldgrube für Ärzte und Hersteller. Und das Gute daran: Nach drei bis sechs Monaten hat der Körper neue Nervenendigungen gebildet, die Antifalten-Wirkung lässt nach und die Behandlung muss wiederholt werden.

## Hersteller von Botulinumtoxin:

Allergan Inc. (Botox®, Botox® Cosmetics, Vistabel®); Ipsen Biopharm Ltd, (Dysport®); Merz-Pharma GmbH & Co. KGaA, (Xeomin®)

Seit März 2006 ist Vistabel® in Deutschland für die Behandlung der Falte zwischen den Augenbrauen (Glabella-Falte) zugelassen. Botox® und Xeomin® sind in Deutschland nur für medizinische Indikationen zugelassen. Der Bedarf für den ästhetischen Bereich wird auch durch Importe aus den USA und England gedeckt.

## Botox kein Kosmetika

In Deutschland und der EU sind Tierversuche für kosmetische Endprodukte verboten. Ab 2013 dürfen Produkte mit am Tier getesteten Inhaltsstoffen nicht mehr in der EU verkauft werden. Skandalös – denn trotz dieser positiven Entwicklung sind grausamste Tierversuche für die Antifaltenbehandlung weiter erlaubt. Botulinumtoxinprodukte gelten nicht als Kosmetika, weil sie injiziert und nicht bloß aufgetragen werden. Außerdem sind sie als Medikamente zugelassen, weswegen das Tierversuchsverbot für Kosmetika nicht greift.

Botox wird nämlich nicht nur zur Faltenglättung eingesetzt. Auch Muskelkrämpfe, Schiefhals, Schreibkrampf, Lidzuckungen,

übermäßiges Schwitzen, Schielen oder Migräne lassen sich durch die muskellähmende Wirkung behandeln. Patienten müssen vorab eine Erklärung unterschreiben, dass sie mit einem nicht für kosmetische Zwecke zugelassenem Mittel behandelt werden. Die Langzeitfolgen beim Menschen sind noch nicht erforscht. Es gibt sogar Bestrebungen, Falten als Krankheit zu definieren, um den Einsatz von Botox als Kosmetikum zu erleichtern.

## Sie können helfen!

- Verzichten Sie auf Behandlungen mit Botulinumtoxin!
- Fordern Sie die Herstellerfirmen auf, Entwicklung und Anerkennung tierversuchsfreier Testmethoden voranzutreiben.
- Sammeln Sie Unterschriften.

Unterschriftenlisten und Musterbriefe erhalten Sie bei Ärzten gegen Tierversuche e. V.

## Ärzte gegen Tierversuche e. V.

Landsbergerstr. 103

80339 München

Tel.: 0 89-3 59 93 49

Fax: 0 89-35 65 21 27

info@aerzte-gegen-tierversuche.de

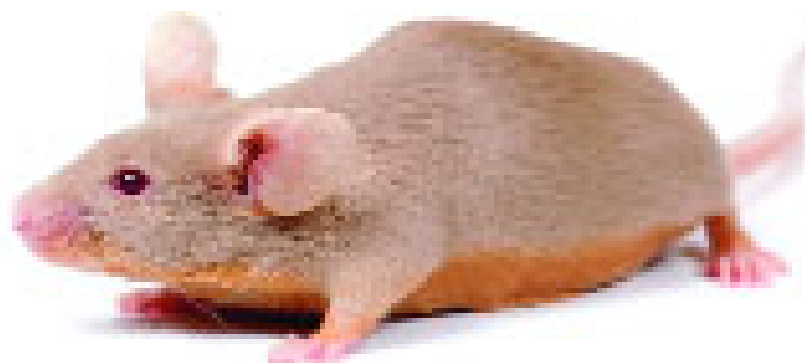
www.aerzte-gegen-tierversuche.de

## Es geht auch ohne Tierversuche

Derzeit wird auf internationaler Ebene an einer Reihe von „Alternativen“ gearbeitet. Allerdings werden bei einigen dieser Methoden Organe getöteter Ratten oder Mäuse verwendet oder es handelt sich gar um Tierversuche, wenn auch um „weniger schlimme“. Vom Tierchutzstandpunkt aus gesehen ist dies natürlich inakzeptabel.

Dass es auch ganz ohne Tierversuche geht, zeigt der so genannte SNAP-25-Endopeptidase-Test. Dabei wird die Wirkung des Giftes an einem künstlich hergestellten Eiweiß getestet. Das Verfahren ist preisgünstig und mit vier Stunden wesentlich schneller als der Mäusetest. In Großbritannien ersetzt er bereits über 5.000 Mäuse jährlich.

Das Problem: Der Tierversuch kann nur ersetzt werden, wenn die tierversuchsfreien Tests zu den gleichen Ergebnissen führen wie der Maus-Test. Dieser liefert jedoch ungenaue und unzuverlässige Daten. Neue, bessere Methoden können an dieser Hürde scheitern.



In Deutschland sterben jährlich ca. 30.000 Mäuse in Botox-Tests.







Rezeptverzeichnis VF 06/2007	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
<b>Salate &amp; Dips</b>						
Brotsalat mit Rosenkohl und Pfeffer-Vinaigrette	9			✓		
Couscous-Salat auf jungem Spinat mit Joghurt-Minze-Dip	22		✓			534/2233
Griechischer Nudelsalat	54		✓			389/1630
Käse-Äpfel-Salat mit Laugenstangen	47		✓		✓	264/ 1107
Kartoffel-Gurken-Salat mit getrockneten Cranberries	46		✓			225/ 944
Quinoa-Salat mit Mangos und Walnüssen	46		✓			577/2416
Tomaten-Gurken-Salat mit Ananas und Koriander	47			✓	✓	85 / 359
<b>Kleine Gerichte &amp; Suppen</b>						
Amaranth-Bällchen mit Dips	28		✓			674/2821
Antipasti mit Blumenkohl und Mini-Knödeln	38	✓				495/2071
Auberginen-Zucchini-Türmchen an Tomaten-Schafskäsesalat mit frischem Basilikum10		✓			✓	434/1813
Balsamico-Schalotten	29			✓		127/ 530
Bunter Gemüsetopf mit Frischkäse-Creme	38		✓			168/ 704
Chicorée in Apfel-Senfsoße	48		✓		✓	219/ 919
Crostini mit Avocado-Bärlauch-Creme	30		✓		✓	146/611**
Feta-Spinat-Dip zu Pellkartoffeln	28		✓		✓	401/1679
Gebratene Ananas mit Curry-Dip	45	✓			✓	103/ 426
Gefüllte Tomaten	30	✓			✓	115/ 481
Gemüse-Reis-Frikadellen	31	✓				115/479**
Maisrisotto mit Estragon	60		✓			
Marinierte Kirschtomaten mit Melisse	29			✓		122/ 513
Scharfe Tomatensuppe mit Melonen-Spießchen	48					288/1201
Spargel mit Mango-Creme	45		✓			235/ 981
<b>Hauptgerichte</b>						
Blumenkohlcurry mit Kichererbsen	37		✓			578/2420
Bunter Gemüse-Hirse-Wok mit Tomaten-Raita	18		✓			408/1706
Dinkel-Flammkuchen-Schiffchen	21	✓				421/1763
Gefüllte Äpfel auf Sauerkraut	44		✓			254/1060
Gemüse-Moussaka	11	✓				603/2523
Kartoffel-Spargel-Auflauf mit Parmesankruste	20		✓			698/2923
Marinierte Tofu- und Mangoscheiben in Kokosmilch mit Vollkorn-Wildreis	20		✓			698/2923
Pikant gefüllte Quinoa-Ecken mit Möhren in Schnittlauchsahne	22	✓				579/2423
Tortiglioni mit Blumenkohl, Brokkoli und Peperoni	37		✓		✓	448/1878
<b>Desserts, Getränke &amp; anderes Süßes</b>						
Erdbeerkaltschale mit Mandelcreme	56		✓			288/1205
Französische Pfirsich-Aprikosen-Kaltschale	57			✓	✓	205/ 858
Himbeer-Kaltschale mit Limonencreme	57		✓			217/ 909
Strudelteigflöten mit Aprikosen-Quarkfüllung und Akazienhonig	12	✓				547/2291

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; \* = kcal/kJ gesamt; \*\* = kcal/kJ pro Glas/Stück; \*\*\* = kcal/kJ pro 100 g

**VORSCHAU**

# Vegetarisch fit! im Juli

**AB 19. 06. 2007 AM KIOSK**

## Sommer, Sonne, Party

Leckere Rezepte und Deko-Ideen fürs Grillfest • Spezial:  
Sommercocktails für Feierlaune



**Liebesäpfel in ihrer besten Form**  
Erfrischende Salate, leckere Pasta und pfiffige Suppen mit Tomaten

## Weitere Themen

**Die Wahrheit über Cholesterin**  
Ist Cholesterin wirklich gefährlich für den Körper?

## Herstellerverzeichnis

alfi GmbH, Ernst-Abbe-Str. 14, 97877 Wertheim, Tel.: 0 93 42/ 87 70, [www.alfi.de](http://www.alfi.de), [contact@alfi.de](mailto:contact@alfi.de)  
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/4 03-0, [www.skv-arzberg.com](http://www.skv-arzberg.com), [info@skv-arzberg.de](mailto:info@skv-arzberg.de)  
ASA Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel.: 0 26 24/18 90, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com), [kontakt@asa-selection.com](mailto:kontakt@asa-selection.com)  
Auerhahn Bestecke GmbH, Im oberen Tal 9, 72206 Altensteig, Tel.: 0 74 53/9 46 80, [info@auerhahn-bestecke.de](mailto:info@auerhahn-bestecke.de), [www.auerhahn-bestecke.de](http://www.auerhahn-bestecke.de)  
CAR-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/7 55 50, [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de), [office@car-moebel.de](mailto:office@car-moebel.de)  
Gmundner Keramik Manufaktur GmbH, Keramikstraße 24, A-4810 Gmunden, Tel.: +43/(0) 76 12/7 86-0, [www.gmundner-keramik.at](http://www.gmundner-keramik.at), [marketing@gmundner-keramik.at](mailto:marketing@gmundner-keramik.at)  
Villeroy & Boch AG, Saarferstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, [info@villeroy-boch.com](mailto:info@villeroy-boch.com), [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)



**Fitness-Cocktails**  
Köstliche Gemüsedrinks

**Ruck-Zuck**  
Schnelle Rezepte für Eilige

Hutschenreuther, Philip-Rosenthal-Platz, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/ 7 20, [www.rosenthal.de](http://www.rosenthal.de), [info@rosenthal.de](mailto:info@rosenthal.de)  
IHR Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg, Tel.: 0 54 34/8 11 33, [www.idealhomerange.com](http://www.idealhomerange.com), [info@ihr-online.de](mailto:info@ihr-online.de)  
IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 01 80/5 35 34 35, [www.ikea.de](http://www.ikea.de)  
Impressionen Versand GmbH, 22877 Wedel, Tel.: 01 80/5 23 23 41, [www.impressionen.de](http://www.impressionen.de)  
Kahla/Thüringen Porzellan GmbH, Tel.: 03 64 24/7 92 43 (nur Infohotline), [www.kahlaporzellan.com](http://www.kahlaporzellan.com)  
Leonardo, PF 13 54, 33003 Bad Driburg-Herste, Tel.: 0 52 53/ 86-0, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de), [contact@leonardo.de](mailto:contact@leonardo.de)  
Koziol ideas for friends GmbH, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/60 40, [www.koziol.de](http://www.koziol.de), [http://www.koziol.de](http://http://www.koziol.de)



**Johannisbeeren – rundum gesund**  
Muffins und Desserts mit den sauren Früchtchen

**So cremig, so fruchtig**  
Die leckersten Bio-Joghurts für Sie probiert

Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/9 77-0, [www.ritzenhoff-breker.de](http://www.ritzenhoff-breker.de), [info@ritzenhoff-breker.de](mailto:info@ritzenhoff-breker.de)  
Rosenthal AG/Thomas, Philip Rosenthal Platz 1, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/7 20, [www.rosenthal.de](http://www.rosenthal.de), [info@rosenthal.de](mailto:info@rosenthal.de)  
Sagaform GmbH, Uferstrasse 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, [sagaform@t-online.de](mailto:sagaform@t-online.de), [www.sagaform.com](http://www.sagaform.com)  
Scantex, Wohnen mit Natur, Düserweg 18, 26180 Rastede, Tel.: 0 44 02/93 85-0, [www.scantex.de](http://www.scantex.de), [info@scantex.de](mailto:info@scantex.de)  
Schott Zwiesel AG, Dr.-Schott-Straße 35, 94227 Zwiesel, Tel.: 0 99 22/ 98-0, [www.schott-zwiesel.de](http://www.schott-zwiesel.de), [national@gz.schott.de](mailto:national@gz.schott.de), [service.mu@leifheit.com](mailto:service.mu@leifheit.com)  
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/8 01-0, [www.waechtersbach.com](http://www.waechtersbach.com)  
WMF Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 0 73 31/2 51, [www.wmf.de](http://www.wmf.de), [info@wmf.de](mailto:info@wmf.de)